

Conditie schema 60 minuten

Oefening	Tijd	Niveau / Snelheid	Opmerkingen
1. Fiets	15 min.	Niveau 3/4	1ste minuut 60/70 RPM, daarna 90/100 RPM
2. Top XT (armfiets)	10 min.	50/70 SPM Niveau 3/5	Goed rechtop blijven, blijf tijdens de beweging los in de schouders
3. Loopband wandelen	15 min.	Tussen de 4.5 km en 6.5 km p/u	Stijgingspercentage variërend tussen de 5 en 10%
4. Hardlopen (optioneel)	15 min.	Tussen de 7 km en 10 km p/u	Snelheid opbouwen: start bij 7 km p/u en elke 2 min snelheid opvoeren met 0,5 km p/u
5. Roeien	10 min.	Stand: 5 - 7 Tempo: 25 - 30 SPM	Rug recht houden. Beweging eerst vanuit de benen, daarna volgen de armen
6. Steps	10 min.	Stand: 3 - 4 Eigen tempo	Niet op armen leunen, gelijkmatig tempo, korte trapbewegingen maken