

Conditie en Kracht

Dit schema gaat ervoor zorgen dat je basis conditie op een hoger niveau komt te staan. Het zal hierbij gaan om een cardiovasculaire work-out. Mocht je een hartslagmeter omhebben, houd dan tijdens de training een hartslag aan van 75% tot 85% van je maximale hartslag. (de maximale hartslag is te berekenen doormiddel van de rekensom: 220 minus jouw leeftijd)

De totale duur van de training is ongeveer 60 minuten. Dit schema kan je gebruiken voor een langere tijdsduur. Wel is het aan te raden om na een periode van 3 weken wat te gaan variëren in niveau en/of tijd per oefening. Voor verdere vragen kan je uiteraard terecht bij onze instructeurs.

Conditie en Kracht

Doel oefening	Oefening	Tijdsduur	Snelheid
1. Warming Up	Fietsen / Roeien	10 min	Fietsen 70 / 80 RPM Roeien 25 / 30 SPM
2. CIRCUITTRAINING	2 rondes	Totale duur circa 25 min	De training bevordert zowel conditie en kracht
3. Cardio training	Crosstrainer	10 min	Interval profiel kiezen Level 5 (100 / 140 SPM)
4. Cooling Down	Ligfiets	5 min	65 / 75 RPM