**Uithouding**

**Week 3 Augustus**

**Maandag**

Duurloop van 20 minuten

aan een hartslag tussen

150 en 170 slagen per

minuut.

Gedurende de 20 minuten

loop je 3x 1 snel

Nadien:

voldoende stretchen

**Totale duur: 25 minuten**

**Woensdag**

Fartlek van 20 minuten

aan een hartslag tussen

150 en 170 slagen per

minuut.

Gedurende de 20 minuten

loop je 5 x 1 minuut snel.

Nadien:

voldoende stretchen

**Totale duur: 25 minuten**

**Vrijdag**

Fartlek van 20 minuten

aan een hartslag tussen

150 en 170 slagen per

minuut.

Gedurende de 20 minuten

loop je 8 x 1 minuut snel.

Nadien:

voldoende stretchen

**Totale duur: 25 minuten**