

Module 4 Voorbeeld van WEDSTRIJD cooling-down in de WEDSTRIJD-WINFASE**Uitlopen** 6 min

9 km /h = Hartfrequentie < 125-135

Mobiliteit bekken (SI-gewricht)**Uitlopen** 6 min

9 km /h = Hartfrequentie < 125-130

Individuele stretching