



Toelichting trainingsvorm 'Extensieve duurtraining op het veld'

Effecten: verbetering van basisuithoudingsvermogen en vetverbranding.

Intensiteit: 60-75% van de maximale hartfrequentie.

Gevoel: gemakkelijke ademhaling, lage spierbelasting, licht zweetverlies.

Aantal herhalingen: 3-4

Duur per herhaling: 10-15 minuten

Rust tussen de herhalingen: 2 minuten

Voorbeeld:

Herhaling 1: 10-15 minuten op 60-75% HFmax

2 minuten rust (drinken en wandelen)

Herhaling 2: 10-15 minuten op 60-75% HFmax

2 minuten rust (drinken en wandelen)

Herhaling 3: 10-15 minuten op 60-75% HFmax

Op de volgende pagina staat weergegeven hoe de vorm eruitziet op het veld.

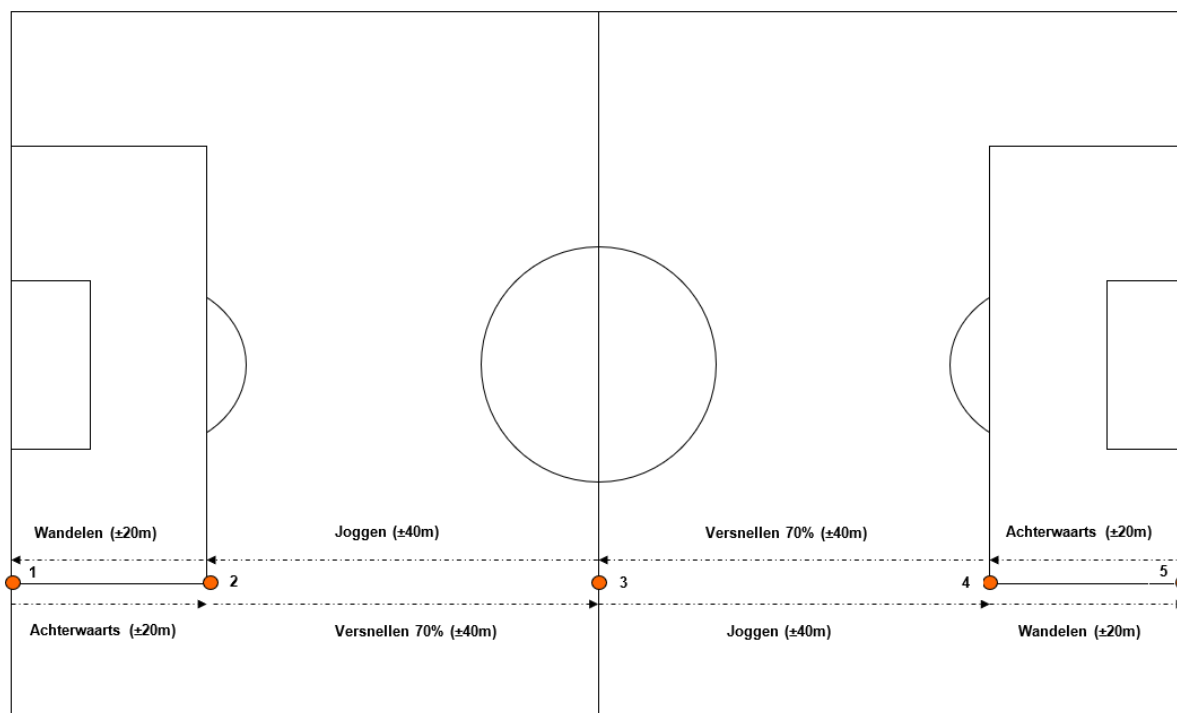
De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters





Op het veld ziet de vorm er **voor scheidsrechters** als volgt uit:

De volgende vorm is evt. ook op de weg uit te voeren (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)



Op het veld ziet de vorm er **voor assistent-scheidsrechters** als volgt uit:

De volgende vorm is evt. ook op de weg uit te voeren (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)

