



Toelichting trainingsvorm 'Extensieve intervaltraining op het veld'

Effecten: toegenomen maximum prestatievermogen.

Intensiteit: 86-93% van de maximale hartfrequentie.

Gevoel: vermoeide spieren en zware ademhaling.

Aantal herhalingen: 6 (dit is 1 serie)

Duur per herhaling: 1-3 minuten

Rust tussen de herhalingen: 1-3 minuten

Aantal series: 2

Rust tussen de series: 4 minuten

Voorbeeld:

Serie 1: 6x 1-3 minuten op 86-93% HFmax, met steeds 1-3 minuten rust (wandelen) tussendoor
4 minuten rust (drinken en wandelen)

Serie 2: 6x 1-3 minuten op 86-93% HFmax, met steeds 1-3 minuten rust (wandelen) tussendoor

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)

