



Trainingsvorm ter voorbereiding op de fitheidsmeting

We hebben het geluidsbestand van de fitheidsmeting opgeknipt in blokjes. Deze geluidsbestanden zijn via de volgende pagina te downloaden: <https://www.knvb.nl/assist-scheidsrechters/knvb-official/training-en-conditie/fitheidsmeting>

Doe de fitheidsmeting als oefening en kijk tot welke snelheid je kunt komen.

Kijk in de tabel hieronder bij welk blokje je bent geëindigd.

Blok 1	8,0-10,0 km/u
Blok 2	10,5-12,0 km/u
Blok 3	12,5-14,0 km/u
Blok 4	14,5-16,0 km/u
Blok 5	16,5-18,0 km/u
Blok 6	18,5-20,0 km/u
Blok 7	20,5-22,0 km/u

Begin de training (na een uitgebreide warming up) met het blok dat 1 niveau onder jouw behaalde blok ligt. Doe ieder blok 2x en houd na ieder blok 2 minuten rust.

Als je een blok 2x hebt gedaan, ga dan door met het volgende blok en doe die ook 2x (als je dat redt), met 2 minuten rust tussendoor.

Blijf de blokken verhogen, totdat je niet meer kunt.

Voorbeeld

Als jouw behaalde maximale snelheid tussen de 12,5 en 14,0 km/u ligt, dan is dat blok 3.

De training is dan als volgt:

- Blok 2
- 2 minuten rust
- Blok 2
- 2 minuten rust
- Blok 3
- 2 minuten rust (ga na de rust alleen door als je het blok hiervoor hebt kunnen volbrengen)
- Blok 3
- 2 minuten rust (ga na de rust alleen door als je het blok hiervoor hebt kunnen volbrengen)
- Blok 4
- 2 minuten rust (ga na de rust alleen door als je het blok hiervoor hebt kunnen volbrengen)
- Blok 4

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

