



Trainingsvorm ter voorbereiding op de ARIET (ASR AV)

Om je voor te bereiden op de hoge levels/snelheden van de ARIET, zou je de volgende trainingsvorm (na een goede warming up en evt. 1x CODA en 2x 30m sprint) kunnen doen:

Set 1: 13.0-5 t/m 13.5-8

2 minuten rust

Set 2: 13.5-5 t/m 14.0-6

2 minuten rust

Set 3: 14.0-5 t/m 14.5-3

2 minuten rust

Set 4 (optioneel): 14.5-1 t/m 15.5-4

Je kunt het bijbehorende geluidsbestand gebruiken dat voor deze trainingsvorm is gemaakt.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

