



Trainingsvorm ter voorbereiding op de fitheidsmeting (ARIET) Futsal scheidsrechters

Om je voor te bereiden op de hoge levels/snelheden van de fitheidsmeting (ARIET), zou je de volgende trainingsvorm (na een goede warming up) kunnen doen:

Set 1: 8.0-1 t/m 13.0-6

2 minuten rust

Set 2: 13.0-5 t/m 13.5-8

2 minuten rust

Set 3: 13.5-5 t/m 14.0-6 (als je deze snelheden niet aan kunt, doe dan nogmaals set 2)

2 minuten rust

Set 4: 14.0-5 t/m 14.5-3 (als je deze snelheden niet aan kunt, doe dan nogmaals set 3 of stop met de trainingsvorm)

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

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

