



Trainingsplan **Conditie met roeitrainer (inclusief interval) - 1 -** Interval - Roeimachine, duur

Doel	Conditie en cardio		
Startdatum	Tijd 8	Einddatum	
Aanwijzingen			


Dag 1 Datum / / / / / / / /

Roeimachine, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Roeimachine, interval Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Set 1	45 s						
	Set 2	45 s						
	Set 3	45 s						
	Set 4	45 s						
	Set 5	45 s						
	Notitie	Coach notitie: Let op: het tempo van je eerste interval is net zo zwaar als je laatste set. je wilt dat je nog net kunt praten en niet te erg buiten adem raakt. 45 seconden snel / 45 seconden rustig..						


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Roeimachine, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Trainingsplan **Conditie met roeitrainer (inclusief interval) - 2 -** **Lange interval - Roeimachine, duur**

Doel	Conditie en cardio		
Startdatum	Tijd 8	Einddatum	
Aanwijzingen			


Dag 2 Datum / / / / / / / /

Roeimachine, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Roeimachine, interval Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Set 1	90 s						
	Set 2	90 s						
	Set 3	90 s						
	Set 4	90 s						
	Set 5	90 s						
	Notitie	Coach notitie: Dit tempo ligt iets lager. Let op: het tempo van je eerste interval is net zo zwaar als je laatste set. je wilt dat je nog net kunt praten en niet te erg buiten adem raakt. Let op: het tempo van je eerste interval is net zo zwaar als je laatste set. je wilt dat je nog net kunt praten en niet te erg buiten adem raakt. 90 seconden snel / 90 seconden rustig..						

Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Roeimachine, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.