

Trainingschema Back to Normal

Week 1	Warming up	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Handbal oefeningen	Cooling down
Dinsdag	3 minuten	300 m	300 m	300 m	300 m	300 m	200 m	300 m	200 m	5 min dribbelen	5 minuten
Donderdag	3 minuten	300 m	300 m	300 m	300 m	300 m	200 m	300 m	200 m	5 min tegen de muur gooien	5 minuten
Zaterdag	3 minuten	400 m	300 m	400 m	300 m	400 m	200 m	400 m	200 m	5 min dribbelen en gooien afgewisseld	5 minuten

Week 2	Warming up	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Handbal oefeningen	Cooling down
Dinsdag	3 minuten	400 m	300 m	400 m	300 m	400 m	200 m	400 m	200 m	5 min dribbelen	5 minuten
Donderdag	3 minuten	500 m	400 m	500 m	400 m	500 m	300 m	500 m	300 m	5 min tegen de muur gooien	5 minuten
Zaterdag	3 minuten	500 m	400 m	500 m	400 m	500 m	300 m	500 m	300 m	5 min dribbelen en gooien afgewisseld	5 minuten

Week 3	Warming up	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Hardlopen	Wandelen	Handbal oefeningen	Cooling down
Dinsdag	3 minuten	500 m	400 m	500 m	400 m	500 m	300 m	500 m	300 m	5 min dribbelen	5 minuten
Donderdag	3 minuten	600 m	400 m	600 m	400 m	500 m	300 m	500 m	300 m	5 min tegen de muur gooien	5 minuten
Zaterdag	3 minuten	600 m	400 m	600 m	400 m	500 m	300 m	500 m	300 m	5 min dribbelen en gooien afgewisseld	5 minuten