Week 2 (laat telkens een dag rust tussen):

Dag 1: uithouding gedurende 30min (hartslag 140-155) + spierversterkende oefeningen (zie afbeelding onderaan)

Dag 3: uithouding gedurende 30min met om de 5min een sprint van 30sec + spierversterkende oefeningen (zie afbeelding onderaan)

Dag 5: uithouding gedurende 30min (hartslag 140-155) + spierversterkende oefeningen (zie afbeelding onderaan)

**Spierversterkende oefeningen** (de hele reeks 3 x herhalen)



