

Uitslagen Polar

Extensieve duurtraining -> 8 minuten op 60% - 75%

Extensieve/Intensieve duurtraining -> 2x 4 minuten met hartslag op 75%

Intensieve interval -> verschillende interval oefeningen tussen 90% en 100%

Inzet - Redelijke zware inzet, sport was leuk, vooral bij de intensieve interval training erg vermoeid

Herstel – Weinig herstel gehad, avond daarvoor zware voetbaltraining gehad

