

uurschema ergometer
Extensief / Intensieve Duur / Anaeroob

Tijd minuten	Cumm.Tijd van-tot	zwaar <----- 500m tijd -----> licht					
5	0 - 5	2.10	2.15	2.25	2.35	2.45	INTerval
5	5 - 10	2.25	2.25	2.35	2.45	2.55	Herstel
4.30	10 - 14.30	2.05	2.10	2.20	2.30	2.40	INT
4.30	14.30- 19	2.25	2.25	2.35	2.45	2.55	H
4	19 - 23	2.00	2.05	2.15	2.25	2.35	INT
4	23 - 27	2.25	2.25	2.35	2.45	2.55	H
3.30	27 - 30.30	1.55	2.00	2.10	2.20	2.30	INT
3.30	30.30 - 34	2.25	2.30	2.40	2.50	3.00	H
3	34 - 37	1.50	1.55	2.05	2.15	2.25	INT
3	37 - 40	2.30	2.30	2.40	2.50	3.00	H
2.30	40 - 42.30	1.45	1.50	2.00	2.10	2.20	INT
2.30	42.30 - 45	2.30	2.30	2.40	2.50	3.00	H
2	45 - 47	1.40	1.45	1.55	2.05	2.15	INT
2	47 - 49	2.30	2.30	2.40	2.55	3.00	H
1.30	49 - 50.30	1.40	1.45	1.55	2.05	2.15	INT
1.30	50.30 - 52	2.30	2.35	2.45	2.55	3.05	H
1	52 - 53	1.35	1.40	1.50	2.00	2.10	INT
1	53 - 54	2.35	2.35	2.45	2.55	3.05	H
1 *	54 - 55	1.30	1.35	1.45	1.55	2.05	INT
5	55 - 60	2.40	2.45	2.50	3.00	3.10	uitroeien

Test maximale 1 minuut tijd/ Neem kolom met laatste sprint-minuut * dichtst bij eigen tijd