

II

uurschema ergometer- winterversie

Extensief / Intensieve Duur

Tijd minuten	Cumm.Tijd van-tot		zwaar <----- 500m tijd -----> <-----> licht					
4.30	0 - 4.30	2.10	2.15	2.20	2.30	2.35	2.45	INTerval
4.30	4.30 - 9	2.15	2.20	2.25	2.35	2.40	2.50	Herstel
4	9 - 13	2.05	2.10	2.15	2.25	2.30	2.40	INT
4	13 - 17	2.15	2.20	2.25	2.35	2.40	2.50	H
3.30	17 -20.30	2.00	2.05	2.10	2.20	2.25	2.35	INT
3.30	20.30 - 24	2.15	2.20	2.25	2.35	2.40	2.50	H
3	24 - 27	1.55	2.00	2.05	2.15	2.20	2.30	INT*
3	27 - 30	2.20	2.25	2.30	2.40	2.45	2.55	H
3.30	30 - 33.30	1.50	1.55	2.00	2.10	2.15	2.25	INT*
3.30	33.30 - 37	2.20	2.25	2.30	2.40	2.45	2.55	H
4	37 - 41	1.50	1.55	2.00	2.10	2.15	2.25	INT*
4	41 - 45	2.20	2.25	2.30	2.40	2.45	2.55	H
4.30	45 - 49.30	1.55	2.00	2.05	2.15	2.20	2.30	INT*
4.30	49.30 - 54	2.25	2.30	2.35	2.45	2.50	3.00	H
5	54 - 59	2.00	2.05	2.10	2.20	2.25	2.35	INT
3	59 - 62	2.25	2.30	2.35	2.45	2.50	3.00	uitroeien
INT* : intensief/verzurend - H+INT : extensief								