# Training 4

Mocht het schema te zwaar zijn dan kun je het aantal herhalingen verminderen of het aantal rondes inkorten.

**Serie 1** (hardlopen)  
Indien je geen geschikte omgeving hebt om een rondje hard te lopen zou je ook een wat zwaardere serie van een andere training kunnen herhalen. Begin wel altijd met een warming-up, dus ook als je het rondje gaat hardlopen. Eerst 5 tot 10 minuten rustig inkomen, daarna kun je beginnen aan de oefening.

5x 3-1’

Rondje lopen waarbij je 5 blokjes doet van 3 minuten intensief lopen en 1 minuut rust (dribbelen of wandelen). De tijd kun je bijhouden op je (sport)horloge en anders zijn er apps te vinden die de tijd voor je bij kunnen houden. Zelf gebruikte ik de app *seconds* waarbij je zelf het interval kan instellen, maar misschien zijn er nog andere apps te vinden.

**Serie 2** (buikspieren en schaatsoefeningen) tussen de rondes 30 seconden rust. Herhaal de ronde 2 keer.

* 1 minuut schaatsstappen: <https://youtu.be/QaJ5mW6zwtk>
* 1 minuut schaatssprongen: <https://youtu.be/_QiBQBygaHY>
* 20 x [Sit ups](https://www.youtube.com/watch?v=-P-yHNnMUyo)
* 10x Bicylce crunch