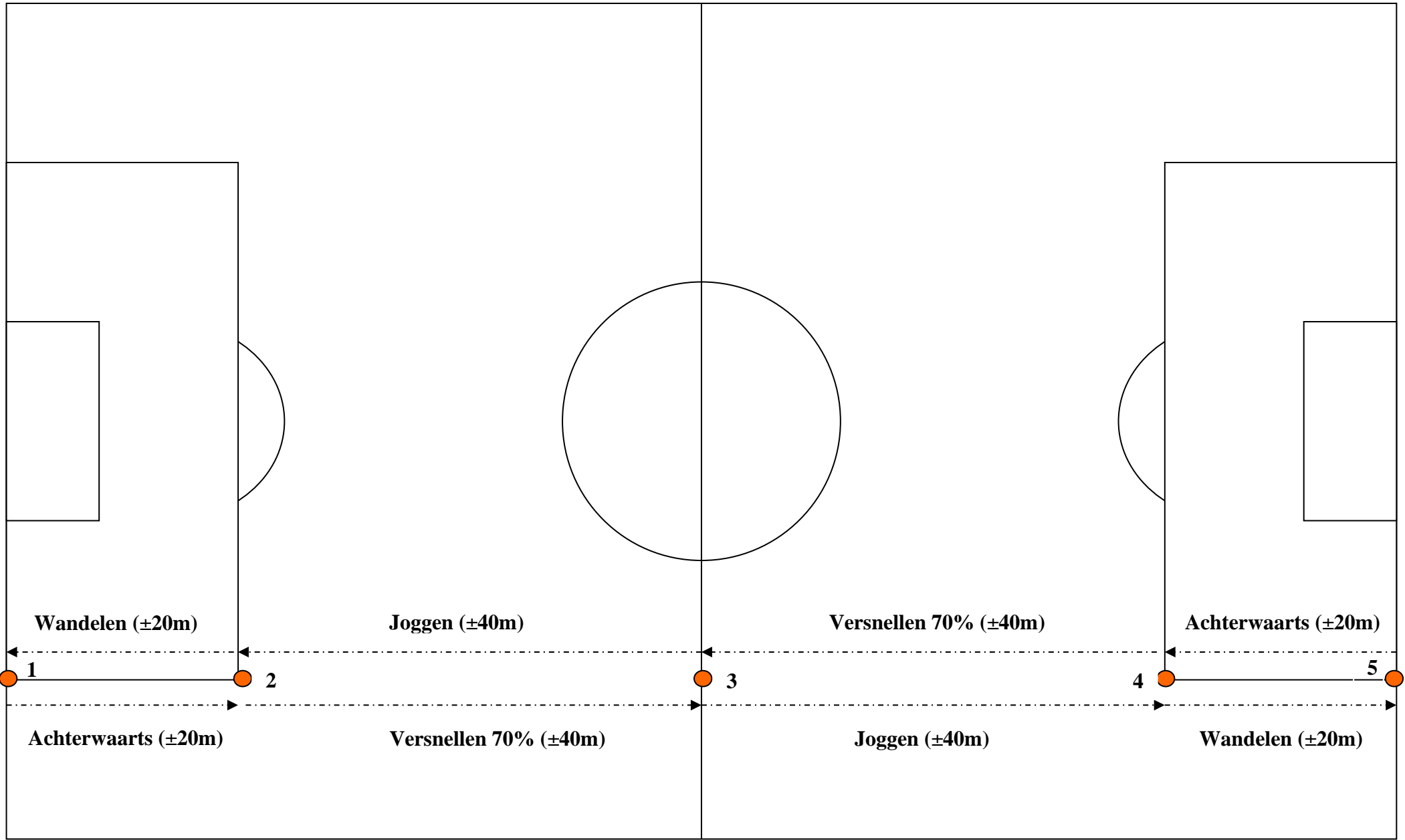
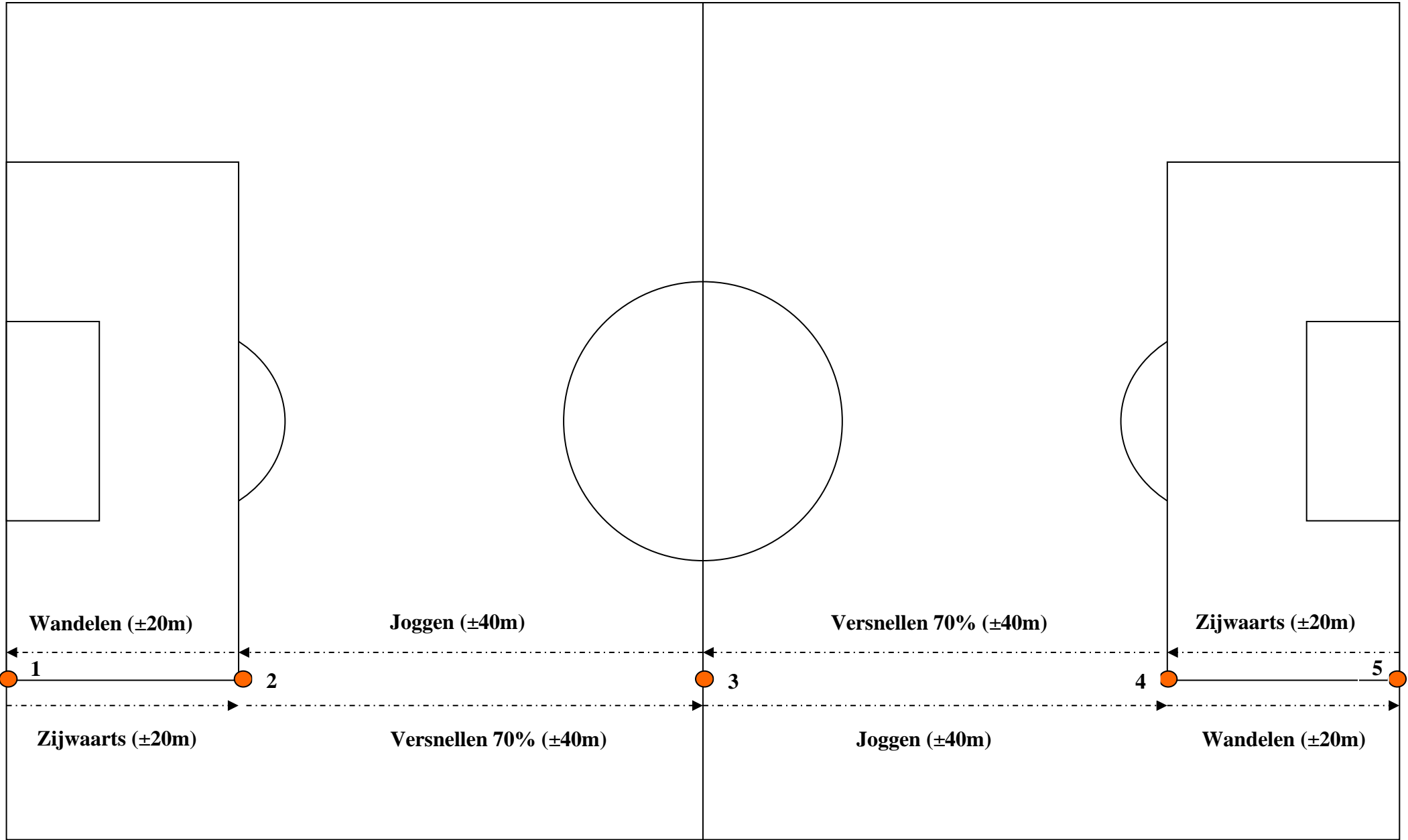


Loopvormen (A)SR's voor op het veld of op de weg

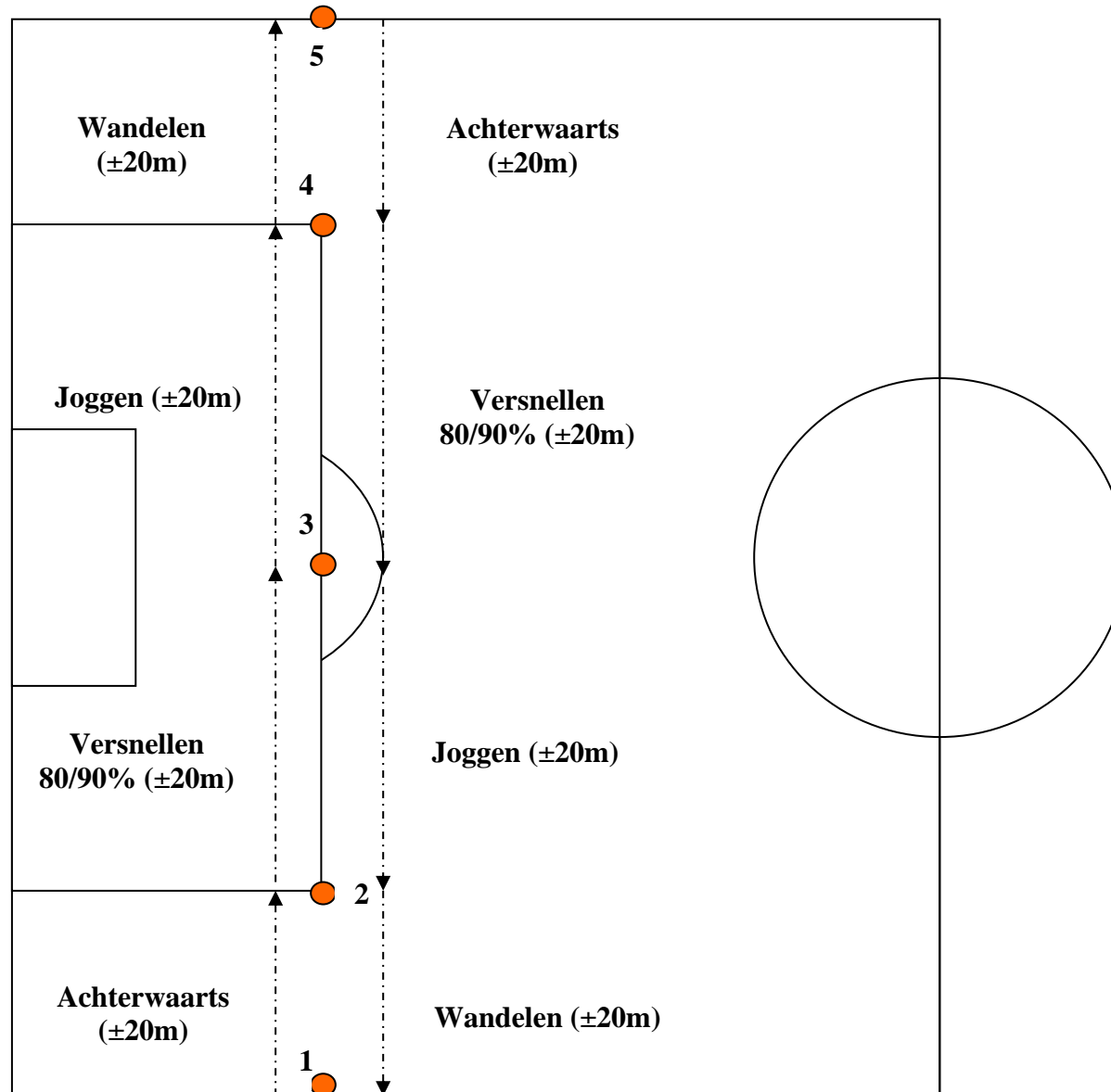
Extensieve Duurtraining SR's (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)



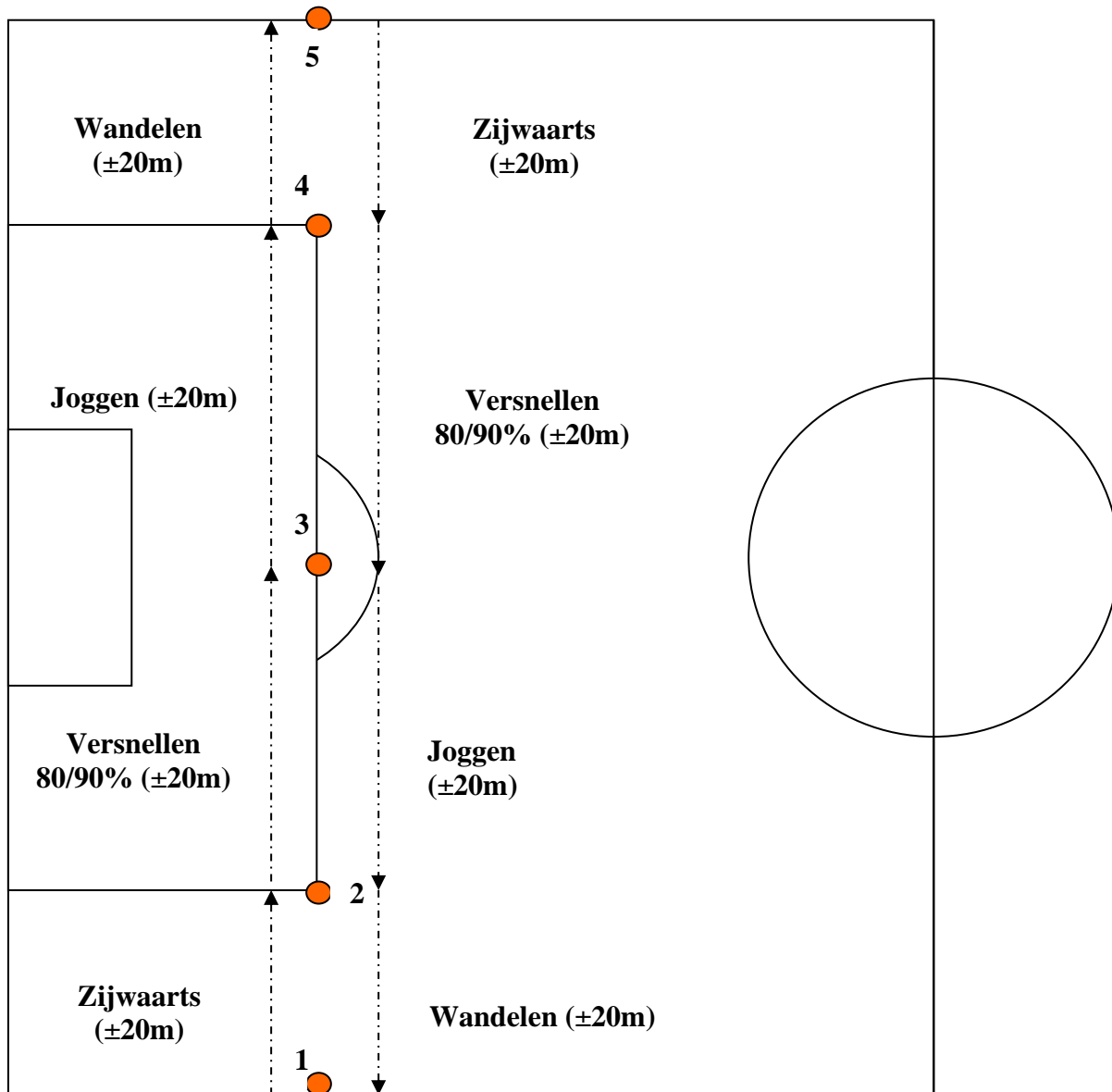
Extensieve Duurtraining ASR's (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)



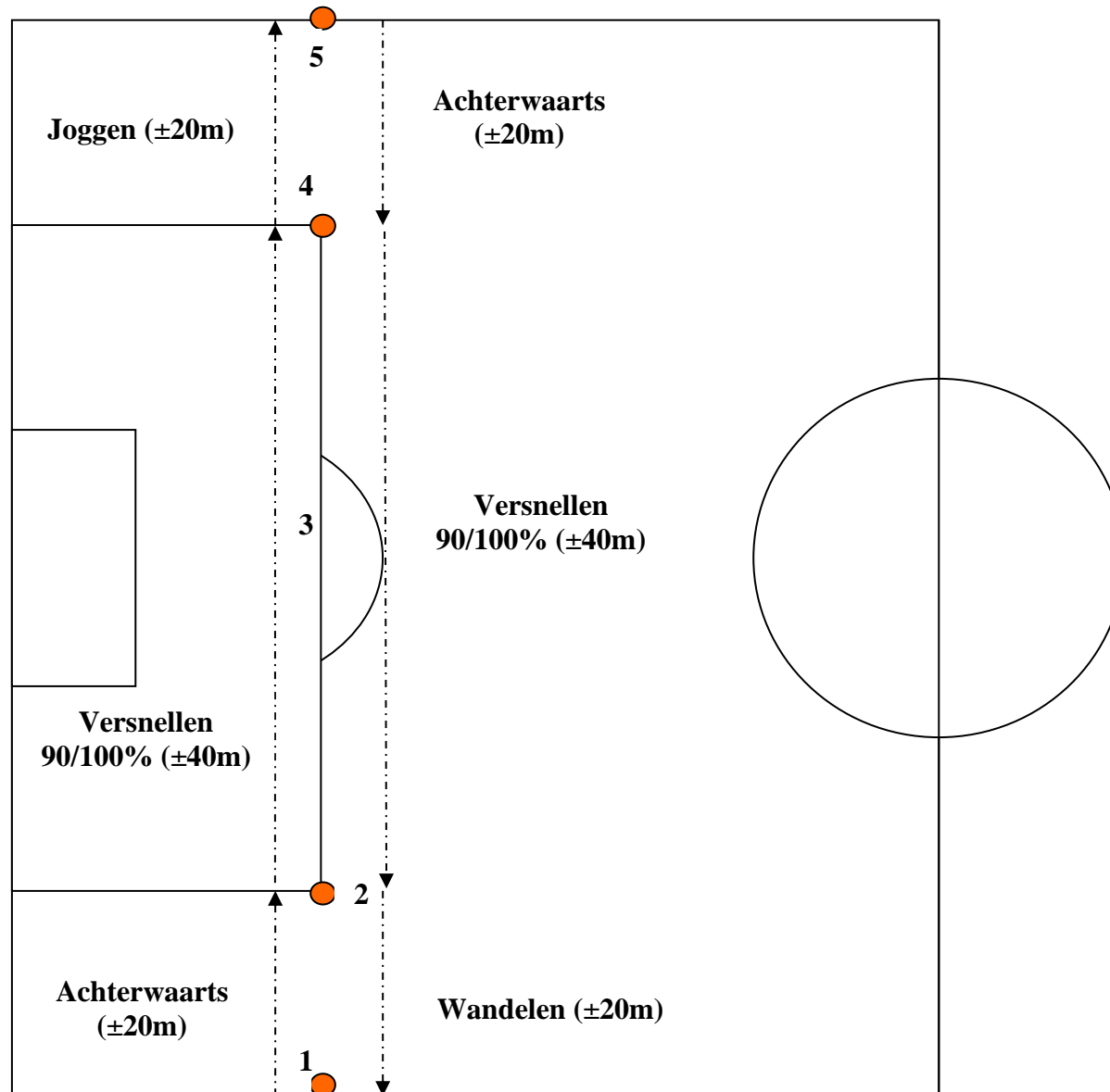
Intensieve Duurtraining SR's (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)



Intensieve Duurtraining ASR's (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)



Extensieve Intervaltraining SR's (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)



Extensieve Intervaltraining ASR's (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)

