

## Intervaltraining algemene fitheid

Kasperen (schuine buikspieren), optrekken , opdrukken  
variant: kasperen, optrekken, kasperen, opdrukken

3 varianten qua tijdsindeling

### 45-15

0:00	0:45
1:00	1:45
2:00	2:45
3:00	3:45
4:00	4:45
5:00	5:45
6:00	6:45
7:00	7:45
8:00	8:45
9:00	9:45
10:00	10:45
11:00	11:45

### 45-10

0:00	0:45
0:55	1:40
1:50	2:35
2:45	3:30
3:40	4:25
4:35	5:20
5:30	6:15
6:25	7:10
7:20	8:05
8:15	9:00
9:10	9:55
10:05	10:50

### 50-10

0:00	0:50
1:00	1:50
2:00	2:50
3:00	3:50
4:00	4:50
5:00	5:50
6:00	6:50
7:00	7:50
8:00	8:50
9:00	9:50
10:00	10:50
11:00	11:50