



## Cardio schema

### Warming up

Roeien – 5 min – level 3

### Workout

Loopband – 20 min – interval 1 op 1 – level 4/ level 8

Fiets – 20 min – interval 2 op 1 – level 3 / level 6

Crosstraining – 20 min – interval 4 op 1 – lvl 5 / lvl 10

### Cooling down

Roeien – 5 min – level 3

