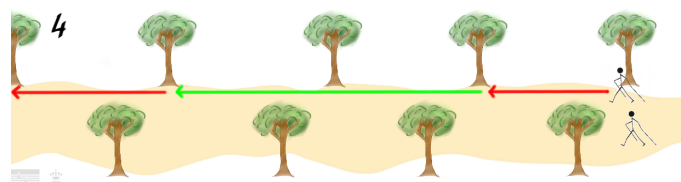
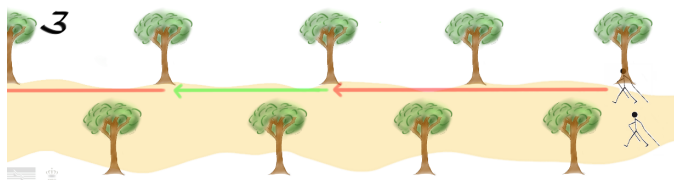
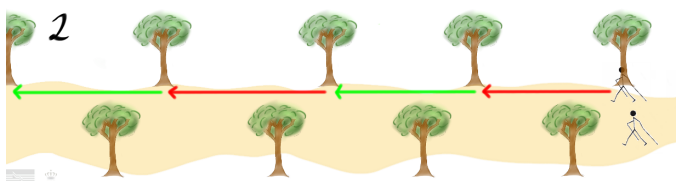
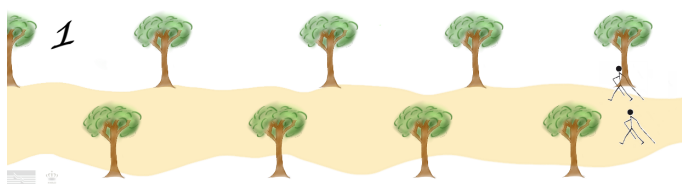


Intervalvormen door gebruik te maken van bomen langs een wandelpad, afstand tussen bomen hoeft niet gelijk te zijn (afhankelijk van dát bos).

Hetzelfde geldt voor gebruik van lantaarnpalen langs een weg, afstand van lantaarnpalen is (vaak) gelijk.

1. Afhankelijk van de training:

- Gelijke verhouding werk (rode pijl) en rust (groene pijl) - afbeelding 2
- Dubbel werk (rode pijl) en enkel rust (groene pijl) - afbeelding 3
- Enkel werk (rode pijl) en dubbel rust (groene pijl) - afbeelding 4



Voordelen

- Organisatie voor een intervalvorm
- Gebruik van de aanwezige zaken
- Afhankelijk van de keuze van de docent

Do's en Don'ts

- Wandel conform de Nordic Walking techniek

Stel je voor

- Dat elke boom (lantaarnpaal) de eindstreep is van je inspanning