

**Bijlage 1. Het Negen-staps progressief hardlooprotoocol (geëxtraheerd uit Hickey, 2020)**

Stadium	Versnellingsfase	Vasthoudfase	Vertragingsfase
1	20 m lopen	10 m joggen	20 m lopen
2	15 m lopen	20 m joggen	15 m lopen
3	10 m lopen	30 m joggen	10 m lopen
4	20 m joggen	10 m rennen	20 m joggen
5	15 m joggen	20 m rennen	15 m joggen
6	10 m joggen	30 m rennen	10 m joggen
7	20 m rennen	10 m sprinten	20 m rennen
8	15 m rennen	20 m sprinten	15 m rennen
9	10 m rennen	30 m sprinten	10 m rennen

*Lopen is gedefinieerd als gemiddelde loopsnelheid, joggen als minder dan 50% van de gehaalde maximale rensnelheid, rennen als minder dan 70% van de gehaalde maximale rensnelheid en sprinten als meer dan 90% van de gehaalde maximale rensnelheid.*