

Warming-up

3 rondjes lopen
2 rondjes tripling, skipping, knieheffen
2 rondjes sluitpas, kruispas

Mobiliteit

- Driehoekshouding Links/Rechts
- Lunge twist > down
- Inverted Hamstring
- Dancing Pose
- Rups

Bring Sally Up

Techniek

1x 10x p.b. rechtopstaan, heup laten zakken, heup optrekken
1x 10x diepzitten 2x schouderbreedte, bewegen van links rechts

2x 10x p.b. diepzitten, 1 been achter en bijhalen tot voetvoet, heup optillen
2x 10x p.b. diepzitten, 1 been 2cm optillen en omvallen tot einde

1x 10x gecombineerd, in stappen. Eerst bijhaal tot voetvoet, vasthouden, dan omvallen
1x 10x gecombineerd, in 1 beweging

Kern

10" rust tussen oefeningen – 1' serierust

Blok 1:

2' Schaatszit
1' Ruglig fietsen
2' Uitvalspas
1' Zijwaartsplank 30"-30"
2' Bochtsquat
1' Superman

Blok2

2' Schaatspas + squat op links + schaatpas + squat op rechts
1' Ruglig fietsen
2' Kabouterpas
1' Zijwaartsplank 30"-30"
2' Schaatszit, elke 30" streksprong
1' Superman

Blok3

2' Schaatszit
1' Ruglig fietsen
2' Uitvalspas
1' Zijwaartsplank 30"-30"
2' Bochtsquat
1' Superman

' = minuut; " = seconde

