

Warming-up

2' joggen op de plaats

2' grond aantikken (5 jogpassen > hand grond aantikken > 5 jogpassen > andere hand)

3x {
20x tripling
20x skipping
20x kniehef
20x jumping jack
20x Bochtsquat (stap opzij, been onderdoor en inzakken, dan naar andere kant)
}

Mobiliteit

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

Bring Sally Up

Kern

10" rust tussen oefeningen – 1' serierust

Blok 1:

1' Muurzit

1' Ruglig, schouders omhoog, enkels aantikken van links>rechts

1' Zijwaartse uitvalspas

1' Planken

1' Voorwaartse uitvalspas

1' Leg raises, ruglig benen omhoog en naar beneden tot vlak boven de grond

Blok 2:

2' Schaatszit (op elke 30 sec een sprong/squat)

1' Ruglig, schouders omhoog, enkels aantikken van links>rechts

2' Wisselzit (10" op links > 10" op rechts)

1' Planken

2' Schaatspas (odz odz)

1' leg raises

Blok 3:

1' Muurzit

1' Ruglig, schouders omhoog, enkels aantikken van links>rechts

1' Schaatszit met kleine hupjes op de plaats

1' Planken

1' Bochtsquat (stap opzij, been onderdoor en inzakken, dan naar andere kant)

1' Leg raises