

## Training 17-08-2020

### **Warming up:**

#### **Inlopen:**

- 1 rondje park
- 3x heen: tripling, skipping, kniehef
- 2x hakken billen
- Kniehef links, kniehef rechts
- 2x Huppel steeds hoger

#### **Lenigheid:**

- Voorwaartse lunge, doorzakken
- Zijwaartse lunge
- Front-kick hamstring
- Dancing pose, 2 stappen naar voren
- Thread-the-needle

### **Ladderen**

#### **Tabata**

*4x 3x (30"30"30"30": 3x arbeid achterelkaar 1x rust) 2' rust*

- 1. Diepzitten, in/out passen; Streksprongen; Diepzitten, in/outpassen*
- 2. Schaatsprongen; schaatszit; schaatsprongen*
- 3. Kleine hupjes; Lungesprong; kleine hupjes*