

## Lesplan Week 3&4

### Training 3 en 4

#### Warming-up

Voor- en achterwaarts joggen	2x
Voor- en achterwaarts huppelen met armzwaai	1x
Zijwaartse aansluitpas met armzwaai	1x
Zijwaartse Squats, stretch	3x
Quadriiceps stretch	3x
Hamstring en kuitspier stretch	3x

#### Voetenwerk

Kruispassen	3x
Glijden - Glijdpas	2x

#### Circuit

1	FH en BH slaan	40sec, 3x
2	Aangever	40sec, 3x
3	Plank	40sec, 3x
4	Ladder - 2 benig voor- en achterwaarts springen	40sec, 3x
5	T's (tube)	40sec, 3x
6	Jumping Jack's	40sec, 3x
7	Achterwaarste uitvalspassen	40sec, 3x
8	Shuttles - Voor- en achterwaarts	40sec, 3x

#### Conditionele loopvorm

M- vormig patroon	90sec, 2x
-------------------	-----------

#### Cooling down

Uitstrekken en uithangen	1x
Quadriiceps stretch	1x
Hamstring en kuitspier stretch	1x

