

Lesplan Week 1&2

Training 1 en 2

Warming-up

Voor- en achterwaarts joggen	4x
Uitstrekken en uithangen	2x
Arm ronddraaien voor- en achterwaarts	8x
Staande romprotatie + armzwaai	6x
Quadriceps stretch	3x
Hamstring en kuitspier stretch	3x

Voetenwerk

Zijwaartse aansluitpassen	3x
Marcheren en Knieheffen	2x

Circuit

1	FH en BH slaan	40sec, 3x
2	Aangever	40sec, 3x
3	Plank	40sec, 3x
4	Ladder - Split steps	40sec, 3x
5	Row (tube)	40sec, 3x
6	Zijwaartse aansluitpas naar Jump	40sec, 3x
7	Squats	40sec, 3x
8	Voetenwerk - 8's	40sec, 3x

Conditionele loopvorm

Zandloper beweegpatroon	90sec, 2x
-------------------------	-----------

Cooling down

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

