# 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 |