**Inlopen + rekken**

**Kern: “7.30 training”**

**5 series: 7’30”**

**Serie rust: 4’30”**

**Complete serie: 12’**

**Serie 1:**

1’ lopen

30” schaatspassen op de plaats

1’ lopen

30” hazensprongen

1’ lopen

30” baby-steps

1’ lopen

30” voor-zij-achter

1’ lopen

30” statisch zitten

**Serie 2:**

1’ lopen

30” vliegtuigje/vogel

1’ lopen

30” schaatssprong zijwaarts links (met tussen hupje)

1’ lopen

30” schaatssprong zijwaarts rechts (met tussen hupje)

1’ lopen

30” Low-walk

1’ lopen

30” hoge schaatssprongen

**Serie 3:**

1’ lopen

30” streksprongen/squatsprongen

1’ lopen

30” voor-zij-achter

1’ lopen

30” spreidt-sluit sprong

1’ lopen

30” statische hupjes

1’ lopen

30” hoge schaatssprongen

**Serie 4:**

1’ lopen

30” voor-zij-achter

1’ lopen

30” schaatspassen op de plaats

1’ lopen

30” strekssprongen/squatsprongen

1’ lopen

30” schaatssprongen (met tussen hupje)

1’ lopen

30” baby-steps

**Serie 5:**

1’ lopen

30” schaatssprong zijwaarts links (met tussen hupje)

1’ lopen

30” schaatssprong zijwaarts rechts (met tussen hupje)

1’ lopen

30” deep-squat (beneden 3” vasthouden)

1’ lopen

30” schaatspassen op de plaats

1’ lopen

30” statisch zitten