Inlopen + rekken

Loopscholing:

* 2x Tripling
* Knieheffen
* Hakken billen
* Kaatsen 2 benen
* Kaatsen links
* Kaatsen rechts

Kern: 5x2’2’

Serie 1:

5x 2’2’ lopen

Aansluitend sprongen:

* Wisselsprong
* Schaatssprong
* Spreid-sluit
* Hoge schaatssprong
* Streksprongen

SR: 5’

Serie 2:

5x 2’2’

Aansluitend sprongen:

* Schaatssprong + achterlangs doorstrekken
* Zijwaarts link
* Zijwaarts rechts
* Hoge schaatssprong
* Streksprongen

2 rondjes uitlopen