**Warming-Up:**

Inlopen + rekken

**Buikspieren**

* Planken: 1 minuut
* Zijplank L/R: 45 seconden per kant
* Bruggetje 🡪1 minuut
* Russian Twist 🡪 20 keer per kant
* Crunch 🡪 20 keer

**Intervalblokken + schaatsoefeningen:**

5’lopen 🡪 70%

5’actieve rust

6’lopen 🡪 80%

6’actieve rust

Schaatsoefeningen

* Schaatspassen
* Voor-zij-achter
* Voor voor zij
* Schaatssprongen
* Hoge schaatssprong
* Spreidt sluit
* Hupjes
* Wisselsprong

6’lopen 🡪 80%

6’actieve rust

5’lopen 🡪 70%

5’actieve rust

**Einde Training**