**Inlopen+rekken:**

**Core-stability:**

* Planken 1 minuut
* Zijplank Links 45 seconden
* Zijplank rechts 45 seconden
* Leg-raises 15x
* Side-crunches 15x
* Toe-touches 15x

**Kern: “Run&Dry”**

4x Serie: 5x 1’1’

Serie rust 5’

**Serie 1:**

1’ **lopen**

1’ schaatspassen op de plaats

1’ **lopen**

1’ voor-zij-achter

1’ **lopen**

1’ statisch zitten

1’ **lopen**

1’ uitval passen

1’ **lopen**

1’ low-walk

5’ serie rust

**Serie 2:**

1’ **lopen**

1’ baby-steps

1’ **lopen**

1’ schaatspassen

1’ **lopen**

1’ spreidt-sluit sprong

1’ **lopen**

1’ streksprongen

1’ **lopen**

1’ hoge schaatssprongen

5’ serie rust

**Serie 3:**

1’ **lopen**

1’ zijwaarts links sprong

1’ **lopen**

1’ zijwaarts rechts sprong

1’ **lopen**

1’ wisselsprong voor-achter

1’ **lopen**

1’ schaatssprongen

1’ **lopen**

1’ statische hupjes

5’ serie rust

**Serie 4:**

1’ **lopen**

1’ hoge schaatssprong

1’ **lopen**

1’ schaatssprongen met tussen hupje

1’ **lopen**

1’ low-walk

1’ **lopen**

1’ voor-zij-achter

1’ **lopen**

1’ streksprongen

5’ serie rust