**Inwerken:**

5-10’ inlopen

Loopscholing: ±10-15m

* Tripling
* Knieheffen
* 1-benig Knieheffen
* Hakken billen
* 1-benig hakken billen
* Kaatsen 2 benen
* 1-benig kaatsen
* Pendelpas 1-benig
* Low-walk
* 3 steigerungen

**Kern:**

Run&Dry

Serie rust: 4 minuten

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Minuut | Blok 1 | Blok 2 | Blok 3 | Blok 4 | Blok 5 | Blok 6 |
| 0.5 | Lopen rustig | Lopen rustig | Lopen rustig | Lopen rustig | Low walk | Lopen rustig |
| 1 | Schaatspas | Plyo strek |
| 1.5 | Low walk | Schaatspas | Intensief lopen | Schaatssprong |
| 2 | Lopen rustig |
| 2.5 | Intensief lopen | Lopen rustig | Schaatssprong | Low walk | Low walk | Baby-steps |
| 3 | Wisselsprong |
| 3.5 | Schaatspas | Schaatssprong hoog | Lopen rustig | Lopen rustig | Intensief lopen | hazensprong |
| 4 | Baby-steps |
| 4.5 | Lopen rustig | Lopen rustig | Zijwaarts links | Low walk | Lopen rustig |
| 5 | Lopen rustig | Zijwaarts rechts | Spreid-sluit |
| 5.5 | Schaatssprong hoog | Plyo strek | Schaatssprong hoog | Lopen rustig | Intensief lopen | Trappelen |
| 6 |
| 6.5 | Statische zit | Statische zit | Statische zit | Statische zit | Statische zit | Statische zit |
| 7 |