10’ inlopen + rekken

Sprongen training:

4x10’ (40” sprongen/oefeningen-20” rust)

**Serie 1&3:**

40” schaatssprongen

20” rust

40” squatsprongen

20” rust

40” spreidt sluit

20” rust

40” jumping jacks

20” rust

40” hupjes op je plaats

20” rust

40” push ups

20” rust

40” zijwaartse schaatssprong links

20” rust

40” zijwaartse schaatssprong rechts

20” rust

40” wisselsprong voor-achter

20” rust

40” streksprongen knee up

**Serie 2&4:**

40”hoge schaatssprong

20” rust

40” 1-benige squatsprong links

20” rust

40” 1-benige squatsprong rechts

20” rust

40” burpees

20” rust

40” schaatspassen

20” rust

40” low-walk

20” rust

40” air squats

20” rust

40” statisch zitten

20” rust

40” planken

20” rust

40” streksprongen