

## TRAINING Warming-up 26: Dynamische stretch/ rek vormen.

**Inlopen:** Zijlijn – zijlijn.

**Warming-up: Organisatie** (zie tekening).

- 20 meter wandel                      — · · · — · · · ▶
- 20 meter dynamische stretch/ rek vormen                      —————▶
- 20 meter joggen                      · · · · · · · · · · ▶
- 20 meter dynamische stretch/ rek vormen                      —————▶

**Enz.**

**Dynamische stretch/rek vormen:**

- 1 Kruispas links uitvoeren
- 2 Knie heffen
- 3 Been overdraai (links/rechts)
- 4 Links/rechts uitstappen (zwaarte punt naar beneden)  
Als variant ook achterwaarts
- 5 Zijwaarts sluitpas, met armzwaai
- 6 Kruispas rechts uitvoeren
- 7 Huppelpas, accent: knie inzet
- 8 Huppelpas, accent: armendraai

**De hele cyclus herhalen.**

Dan verder met versnellen, eerst vooraf op de plaats:

- 1 Trippeling en versnellen
- 2 Knie heffen en versnellen
- 3 2 x links 2 x rechts liesdraai
- 4 Achterwaarts ½ draai en versnellen

Als afsluiting 4 steigerungen van 60 meter met terug wandelen.

**Denk als afsluiting aan je spelvorm.**

