

TRAINING Warming-up 29: Dynamische stretch/ rek vormen.

Inlopen: Zijlijn – zijlijn.

Warming-up: Organisatie (zie tekening).

- 20 meter dynamische stretch/ rek vormen →
- 20 meter wandelen - · - · - · →
- 20 meter joggen ·········· →
- 20 meter dynamische stretch/ rek vormen →
- 20 meter wandelen - · - · - · →

Enz.

Dynamische stretch/rek vormen:

- 1 Knie heffen
- 2 Looppas links ½ draai rechts ½ draai terug
- 3 Kruis pas rechts zijwaarts uitvoeren
- 4 Huppelen, links/rechts
- 5 Zijwaarts met armzwaai
- 6 Wandel knie naar de borst brengen, links/rechts
- 7 Trippelen
- 8 Been overdraai (links/rechts)

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.

