

Warming-up 18 Dynamische stretch/rek vormen.

Inlopen: Zijlijn – zijlijn.

Organisatie: (zie tekening).

- 20 meter dynamische stretch/ rek vormen



- 20 meter terug joggen



Enz.

Dynamische stretch/rek vormen:

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

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.

