# Lesplan Week 3&4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Training 3 en 4** |  |
|  |  |  |
|  | **Warming-up** |  |
|  | Voor- en achterwaarts joggen | 2x |
|  | Voor- en achterwaarts huppelen met armzwaai | 1x |
|  | Zijwaartse aansluitpas met armzwaai | 1x |
|  | Zijwaartse Squats, stretch | 3x |
|  | Quadriceps stretch | 3x |
|  | Hamstring en kuitspier stretch | 3x |
|  |  |  |
|  | **Voetenwerk** |  |
|  | Kruispassen | 3x |
|  | Glijden - Glijdpas | 2x |
|  |  |  |
|  | **Circuit** |  |
| 1 | FH en BH slaan | 40sec, 3x |
| 2 | Aangever | 40sec, 3x |
|  |  |  |
| 3 | Plank | 40sec, 3x |
| 4 | Ladder - 2 benig voor- en achterwaarts springen | 40sec, 3x |
|  |  |  |
| 5 | T's (tube) | 40sec, 3x |
| 6 | Jumping Jack's | 40sec, 3x |
|  |  |  |
| 7 | Achterwaarste uitvalspassen | 40sec, 3x |
| 8 | Shuttles - Voor- en achterwaarts | 40sec, 3x |
|  |  |  |
|  | **Conditionele loopvorm** |  |
|  | M- vormig patroon | 90sec, 2x |
|  |  |  |
|  | **Cooling down** |  |
|  | Uitstrekken en uithangen | 1x |
|  | Quadriceps stretch | 1x |
|  | Hamstring en kuitspier stretch | 1x |