

Circuit m.b.v. het vierkant

Benodigheden: vierkant, stick en bal.

Opwarming: warm op door enkele minuten te dribbelen en drijven op de lijnen van het vierkant.

Circuit: voer elke oefening gedurende 45 min uit en 15 sec om te veranderen van oefening. Voer het ganze circuit (7 oefeningen) 3x uit en in de opgegeven volgorde. Daartussen 2min rust.

Stretching: zie oefeningen

1. 45 sec dribbelen op de lijnen van het kleine vierkant (snel).



2. Schouderspieren: verplaats je handen zoals aangegeven op de foto's hieronder (hou je armen gestrekt)



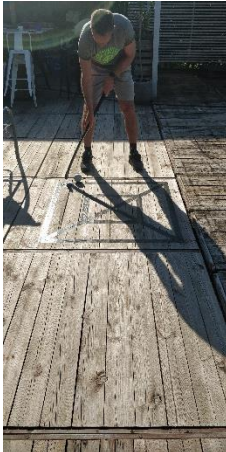
3. Lunges: start op de hoek van het vierkant. Uitvalspas naar voor met rechts, terug opduwen, naar links stappen, uitvalspas naar voor met links, terug opduwen en opnieuw starten. Rug recht houden en krachtig terugduwen naar stand.



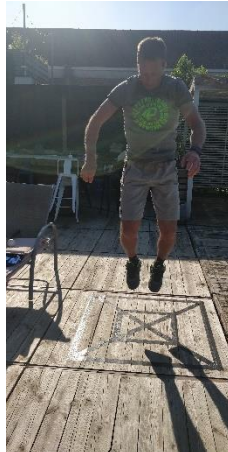
4. Planken: 45 sec (buikspieren en bilspieren opspannen)



5. 45 sec dribbelen op de lijnen van het grote vierkant.



6. Sprong met twee benen samen: start achter de buitenste lijn van het vierkant, buig volledig door en spring zo hoog mogelijk over het grote vierkant. Draai je om en doe hetzelfde naar de andere kant.



7. Kuitspiieren: start buiten het kleine vierkant, spring in het vierkant en kaats op je twee voeten (benen gestrekt en zo kort mogelijk contact op de grond) in het vierkant tot aan de andere kant van het kleine vierkant. Doe hetzelfde in omgekeerde richting.

