**Training 24-12-2012**

**Wup**

* Inlopen 3 rondjes op de baan of om USC
* 1 benige oefeningen, heffen, door knie, door heup, bekken kantel, voor achter hellen, armen omhoog omlaag, voor aantikken 3x
* Knee hug
* Knee hug doorstrek
* Been heffen l
* Been heffen r
* Been heffen beide benen
* Been heffen beide benen freq hoog
* Tenen lopen
* Hakken lopen
* Been heffen l
* Been heffen r
* Been heffen beide benen
* Been heffen beide benen freq hoog
* Been heffen achteruit
* Been heffen zij waards l
* Been heffen zij waards r
* Been heffen met 2 tallen armen vast, 2x
* Lunches
* Lunches armen voor
* Lunches indraaien
* Lunches kneehugs

**Kern ongeveer 40 min.**

10 staigruns van +/- 80 meter

Alle niveau’s rondjes USC tijd volmaken, korte zijde 1 z1 lange zijde 1 z3 korte zijde 2 z2/3 lange zijde 2 z4

**Training 31-12-2012**

**Wup**

* Rondje USC inlopen
* Omspringen, naar voren, naar achter
* Grote en kleine circkels draaien
* 1 been, knie buigen, heup zakken, bekken kantelen, armen voor-achter, enkel aantikken 3x
* Knee hug
* Knee hug doorstrek
* Vliegtuigje lopen
* Heupen loop
* Michael Jackson loop
* Been heffen
* Been heffen armen voor
* Been heffen armen hoog
* Been heffen armen achter
* Lunches lopen 3x
* 3 staigruns

**Kern ongeveer 40 min**

Alle niveau’s rondjes om de campus (Heyendaalseweg, Houtlaan, St Anna straat, Erasmuslaan) tijd volmaken, korte zijde 1 z1 lange zijde 1 z3 korte zijde 2 z2/3 lange zijde 2 z4