

WU

- **Jumping Jacks**
- **Knieen hoog**
- **hakken billen**
- **links / rechts boks**
- **armen voorwaards**
- **armen achterwaards**
- **armen om en om**
- **knieen gebogen draaien links**
- **knieen gebogen draaien rechts**
- **schaatssprong**
- **Vooroverbuigen stretch**
- **nek rondje stretchen**



KERN-1

- **Squats**
- **Slag hoek 1**
- **schild stoot**
- **slag hoek 2**
- **Side raise**
- **de 16 slaan statisch**
- **front raise**
- **de 16 dynamisch**

Korte pauze – water

KERN-2

- **burpees**
- **Draaislag van hoek 1 naar hoek 2**
- **Kata rechts**
- **Schilddraai gestrekte arm**
- **Kata links**
- **Mountain climb**
- **Schild-block van links naar rechts**
- **Lange combo 1, onderlangs naar 12 uitstappen naar 2**

CD

- **de 16 slow-mo**
- **armen voorwaards**
- **armen achterwaards**
- **arm voor je borst rechts**
- **arm voor je borst links**
- **arm achter hoofd rechts**
- **arm achter hoofd links**
- **nek rondje stretch**

