

Basis losmakende oefeningen (tijdens inlopen)

- Armen loszwaaien voorwaarts en achterwaarts met huppelpas
- Zijwaartse galop/ aansluitpas; Er wordt sprongsgewijs in zijwaartse richting bewogen. De voeten tikken elkaar aan alsof het lijkt of de achterste voet de voorste voet wegkaatst. Tijdens deze beweging zwaaien de armen actief voorlangs mee.
- Zijwaarts voor en achterlangs kruisen; Tijdens deze beweging wordt er zijwaarts bewogen waarbij het achterste been eerst voorlangs en daarna achterlangs het voorste been kruist.

Dynamische oefeningen (voor het kernprogramma)

- Heupen draaien 2 x 8 seconden
- Rug losmaken 1 x links en 1 x rechts
- Knieën en enkels draaien 4 x 8 seconden
- Armen zwaaien 1 x 8 seconden

Cooling down (na de training)

- Heupdraaien 8 seconden
- Bovenbeen - voorkant 8 seconden
- Bovenbeen - achterkant 8 seconden
- Bovenbeen - binnenkant 8 seconden
- Bovenbeen - buitenkant 8 seconden
- Onderbeen - achterkant 8 seconden
- Onderbeen - achterkant (diep) 8 seconden
- Armen zwaaien 8 seconden