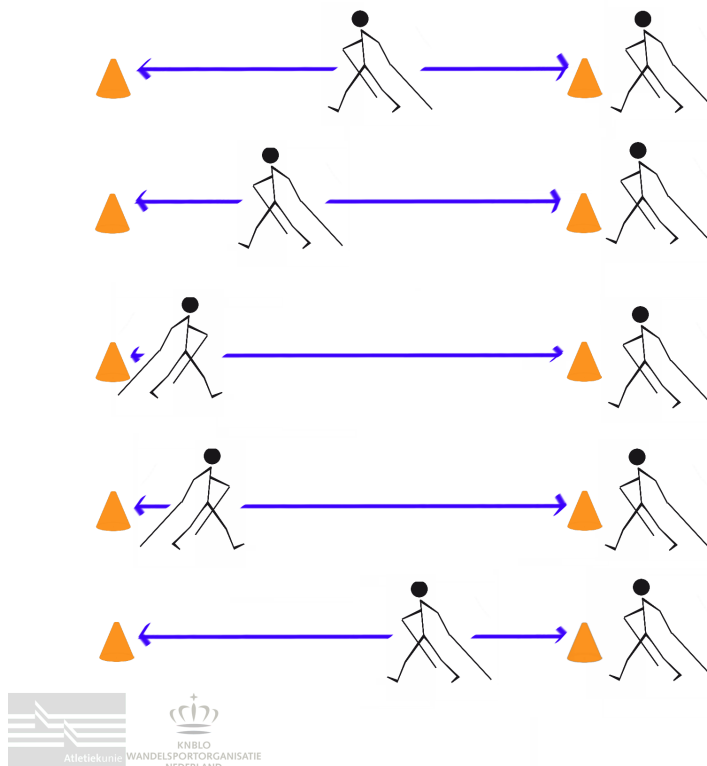


- Maak 2-tallen. Per 2tal twee pionnen ongeveer 10 meter uit elkaar.
- De docent geeft de eerste oefening (bijvoorbeeld squad spreidstand), die uitgevoerd wordt bij de pion.
- Nrs. 1 wandelen hoog tempo tussen de twee pionnen, nrs. 2 starten met de oefening.
- Er wordt 45 seconden gewerkt en 15 seconden rust. In de rust wisselen nrs. 1 en 2 van functie (nrs. 2 wandelen op en neer en nrs. 1 voeren oefening uit).
- Terwijl de nrs. 2 aan het werk zijn (nrs. 1 wandelen op en neer), geeft de docent de volgende oefening die uitgevoerd moet worden bij de pion.
- De docent geeft per deelnemer 7 à 10 oefeningen. Dit is een combinatieles kracht/interval.



### Variatie / Verzwaring

- Niet per keer wisselen, maar nrs. 2 voeren alle kracht oefeningen uit, daarna pas wisselen van functie
- Deze oefeningen verzwaren door de afstand tussen de pionnen te vergroten
- Deze oefening verzwaren door uit te voeren in mulle zand

### Voordelen

- Ludieke vorm
- Vergroten van kracht
- Interval oefenvorm
- Interval/duur als de afstand groot is en als de eerste variatie/verzwaringvorm wordt gekozen

### Do's en Don'ts

- Blijf wandelen volgens de juiste techniek
- Hou het tempo vast
- Voer de oefeningen correct uit

### Stel je voor