

Warming up:

- Bewegen op de muziek
 - o Twist sprongen
 - o Schaar springen
 - o Squats
 - o Lunges
 - o Push ups
 - o Dribbelen
 - o Hoge knie hef
 - o Lage knie hef
 - o Hakke billen
 - o Armzwaaien (voorwaarts en achterwaarts)
- Rondjes hardlopen om de skeelerbaan
- Een spel vorm

Trainingsvormen:

Circuitvorm op de toestellen waarbij de aantal rondes zelf bepaald kan worden.

- 45 seconden arbeid/ 15 seconden rust
- 30 seconden arbeid/ 15 seconden rust

Circuitvorm waarbij 1 rondje op de toestellen wordt gedaan en vervolgens een rondje wordt hardgelopen.

Cooling-down:

- Ronde wandelen op de skeelerbaan waar verschillende oefeningen gedaan kunnen worden. Bijvoorbeeld
 - o Armen strekken boven je hoofd en op je tenen lopen (voorkant van het lichaam)
 - o 1 arm voorlangs (schouder)
- Cooling-down op de plek
 - o 1 voet voor/ 1 voet achter. (Kuitspier)
 - o 1 voet vasthouden en knieën tegen elkaar aan (boven been)
 - o Bolling in de boven rug maken (rug)