

Warming-up	15 minuten
Rustig 1 hindernis en weer aansluiten bij de groep, trainer blijft rondjes lopen en geeft het tempo aan	10 minuten
Even drinken en op adem komen	2 minuten
Wisselloop 4 ronden pp	15 minuten
Even drinken en op adem komen	2 minuten
Kern 4 hindernissen lastloop hele ronde rustig tempo boogschieten als er ruimte is	45 minuten