



Serie	Set	Hindernis / oefening	Setpauze	Seriepauze
1.	2	2X SO + combi + 2X SO	400M	400M met last
2.	4	1X SO + lange apenhang + touwen zijwaarts + 1X SO	400M	400M met last
3.	1	Daknet onderlangs + ringen + lange apenhang		400M (uitlopen)

Intensiteit is hoog