

Mobility week 1

2-3rondes

5x Wrist warmup

10x Shoulders, 10x ankles, 30sec spine warm up

2-3rondes

10x gymswim

5x hip 90/90's per kant

0-30sec rust per rondje

2-3rondes

5x crab/table stretch

5x twisted/hip opening dog per kant

0-30sec rust per rondje

5-10minuten

Tennisball game #1

Tijd totaal: 20-45minuten

(ligt eraan of je 2 of 3 rondes kiest en 5 of 10minuten)

Mobility week 2

2-3rondes

5x Wrist warmup

10x Shoulders, 10x ankles, 30sec spine warm up

2-3rondes

12x gymswim (week 3 bijvoorbeeld gymswim #2)

5x hip 90/90's per kant (versie moeilijker) (week 3 bijvoorbeeld hip 90/90's #2)

0-30sec rust per rondje

2-3rondes

5x crab/table stretch + elke herhaling 5sec vasthouden bovenin (week 3 bijvoorbeeld diagonal stretch)

5x hip opening dog per kant + elke herhaling 5sec vasthouden bovenin (week 3 bijvoorbeeld dive bombers)

0-30sec rust per rondje

8-10minuten

Tennisball game #1

Tijd totaal: 25-60minuten

(ligt eraan of je 2 of 3 rondes kiest en 8 of 10minuten)

