

Trainingsschema turnen 3

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Houdingen uit turnoefeningen.							
1 knieheffen 30x							
2 jumping jack 30x							
3 wisselsprongen 30x							
4 kruissprongen 30x							
5 spagaat r+l 15 tellen							
6 split 15 tellen							
7 bruggetje 5x 10 tellen							
8 Zweefstand 5 x 3 tellen							
9 sisonne 10x							
10 loopsprongen r+l 10x							
11 kattesprong met halve draai 10x							
12 streksprong met hele draai 5x							
13 handstand 10x							
14 spagaathandstand 10x							
15 radslag met mooie uitvalsstand 10x							
16 bruggetje staan uit stand 5x							

