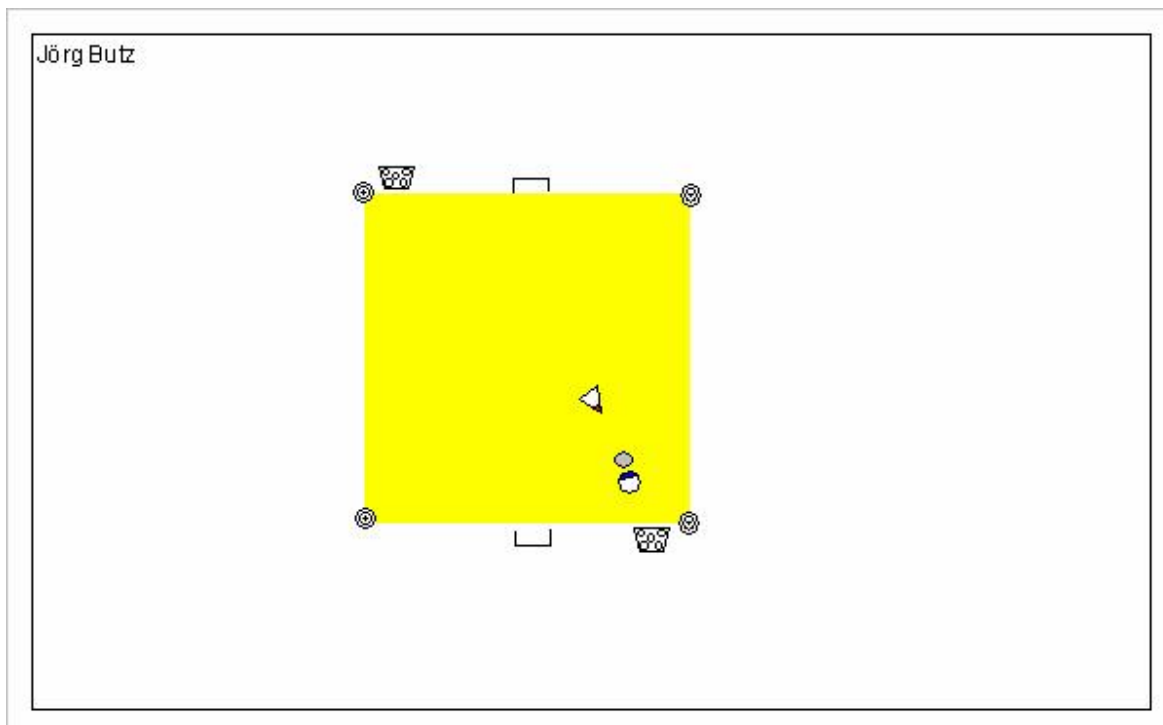


Atletische training

Aandachtspunt: conditie opbouw



Organisatie en verloop

1 tegen 1

1 tegen 1 bijv. binnen de cirkel

Lengte van de oefening:

10 tot 90 seconden

Belastingsintensiteit:

Hoog tot zeer hoog

M.b.t. de organisatie:

Extra ballen klaarleggen