

## KICKBOKSEN NADINE 1

### Warming up: 30 sec. per oefening

1. Jumping jacks
2. Forward jacks
3. Knieën heffen
4. Hakken billen
5. Middle kicks links
6. Middle kicks rechts
7. Voorwaartse trap links
8. Voorwaartse trap rechts
9. Opdrukken
10. Mountainclimbers

### Combinatie 1

links direct - links hoek - rechts low kick

#### Uitbreiden met:

rechts direct - links knie

### Combinatie 2

links direct - rechts direct - switch (rechts voor) rechts hoek

#### Uitbreiden met:

switch links middel kick - rechts direct - links hoek - rechts low

### Oefen onderstaande combinaties:

- 1: dubbel links direct - switch links middel kick
- 2: dubbel links direct - switch rechts hoek - links middel kick

1 minuut sit ups  
1 minuut burpees

### 2 minuten werken

30 sec: links direct - rechts direct - leverstoot - rechts low  
30 sec: squat hold  
(herhaal)

### 2 minuten werken

30 sec: links direct - links hoek - rechts hoek - links low  
30 sec: voorwaartse lunges  
(herhaal)

3x  
rechts middel kick 10x hard, 10 x snel

3x  
links middel kick 10x hard, 10x snel

1 minuut boksen op de zak (freestyle)  
1 minuut plank positie

1 minuut kickboksen op de zak (freestyle)  
1 minuut sit ups

1 minuut kickboksen op de zak (freestyle)  
1 minuut squat hold

stretchen