

Recreatie

	Station 1	Station 2	Station 3	Station 4	Station 5	Station 6	Station 7	Station 8
Level 1	Speed	Double unders	Basis springen vooruit	Side swing, side swing spring	Spring, stop, spring achteruit, stop	2x halve draai met stop	Basis springen achteruit	Spring, inhurken, spring
Level 2	Speed	Double unders	Wijd sluit	Side swing open (R), side swing open(L)	Springen stoll tussen benen, springen a.u. stoll tussen benen	2x halve draai	Wijd sluit achteruit	Spring, inhurken, ligsteun, inhurken
Level 3	Speed	Double unders	Voor sluit	Criss cross	Spring, stoll, spring a.u. stoll	2x halve draai	Voor sluit achteruit	Spring, ligsteun, inhurken
Level 4	Speed	Double unders	Side swing open achter uit	EB	High knee achteruit*	Side swing cross	Caboose cross + 1 spring achteruit	Push-up, inhurken, springen
Level 5	Speed	Double unders	Criss cross achteruit	EB	Side swing under	Toad	Caboose cross + 1 spring achteruit	Push-up, inhurken, springen
Level 6	Speed	Double unders	Side swing cross achteruit	EB	Cross under	Toad	2x caboose cross + 1 spring achteruit	Push-up, inhurken, springen

*Score delen door twee zodat het vergelijkbaar is met de double unders.

Selectie

	Station 1	Station 2	Station 3	Station 4	Station 5	Station 6	Station 7	Station 8
Level 1	Speed	Double unders	Toad	TS	Side swing cross under	Cross cross achteruit	Side swing release	Push-up (inhurken)
Level 2	Speed	Double unders	Inverse toad	TS bw	Cross cross under	Toad achteruit	Cross release	Push-up
Level 3	Speed	Double unders	T-toad	TS switch	EB under	EB toad achteruit	Mick release	Push-up naar AS