

Sprint 20 mtr.



Over de hekjes.



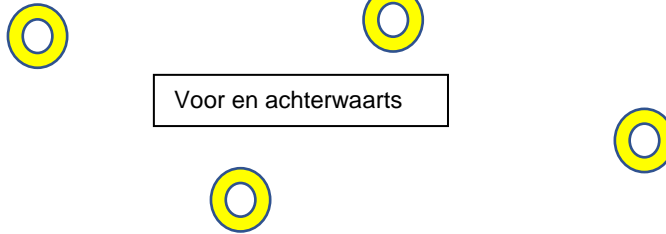
Sprint



Sprint



Voor en achterwaarts



Sprint



Snelle lage kniehef side mouvement

Zijwaarts

Snelle lage kniehef, sprint 15 m



Zijwaarts, draai bij dopje



Spring over hekjes (10 m)



Sprint 15 m.

Sprint 15 m.

