

# ***RING 1***

## **VAST PARCOUR :**

**GR.1 : Large, Intermediate, Medium, Smal  
Ombouwen & verkennen (2 groepen, 8 min: L // I, M, S)**

**Gr.2 : Large , Intermediate, Medium, Smal  
Ombouwen & verkennen (2 groepen 8 min: L , I // M ,S)**

**Gr.3 : Large , Intermediate , Medium , Smal**

**Ombouwen jumping Gr.1 en verkennen**

---

## **LOPEN NA DE PAUZE**

## **JUMPING :**

**GR.1 : Large , Intermediate , Medium , Smal  
Ombouwen & verkennen (2 groepen , 8 min: L // I, M, S)**

**GR.2 : Large , Intermediate , Medium , Smal  
Ombouwen & verkennen (2 groepen, 8 min : L , I // M , S)**

**GR.3 : Large , Intermediate , Medium , Smal**