



## Vierhoekstrainingen trappen bij Difesa Sports

### 10-1

Vierhoek training met voorwaartse trap  
Vierhoek training met voorwaarts been op zwaai

### 9

Vierhoek training met voorwaarts been op zwaai  
Vierhoek training met voorwaartse trap

### 9-1

Vierhoek training met voorwaarts been op zwaai  
Vierhoek training met voorwaartse trap

### 8

Vierhoek training met voorwaartse trap (ap chagi)  
Vierhoek training met zijwaartse trap (yop chagi)

### 8-1

Vierhoek training met zijwaartse trap (yop chagi)  
Vierhoek training met zijwaarts been opzwaai (yopcha olligi)

### 7

Vierhoek training met voorwaartse trap (ap chagi)  
Vierhoek training met zijwaartse trap (yop chagi)  
Vierhoek training met zijwaarts been opzwaai (yopcha olligi)  
Vierhoek training met ronde trap (dollyo chagi)

### 7-1

Vierhoek training met voorwaartse trap (ap chagi)  
Vierhoek training met zijwaartse trap (yop chagi)  
Vierhoek training met zijwaarts been opzwaai (yopcha olligi)  
Vierhoek training met ronde trap (dollyo chagi)

## 6

Vierhoek training met voorwaartse trap	(ap chagi)
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met voorwaarts been opzwaai	(apcha olligi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)

## 6-1

Vierhoek training met voorwaartse trap	(ap chagi)
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met voorwaarts been opzwaai	(apcha olligi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)

## 5

Vierhoek training met voorwaartse trap	(ap chagi)
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met voorwaarts been opzwaai	(apcha olligi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)

## 5-1

Vierhoek training met voorwaartse trap	(ap chagi)
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met voorwaarts been opzwaai	(apcha olligi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)

## 4

Vierhoek training met voorwaartse trap	(ap chagi)
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)

## 4-1

Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)
Vierhoek training met voorwaartse en ronde trap	(ap / dollyo)
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop)

### 3

Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)
Vierhoek training met voorwaartse en ronde trap	(ap / dollyo)
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop)

#### 3-1

Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap/zijwaarts trap yop)	(ap / dollyo / yop)
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop)

### 2

Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap	(ap / dollyo)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap/zijwaarts trap yop)	(ap / dollyo / yop)
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop)

#### 2-1

Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap	(ap / dollyo)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap/zijwaarts trap yop)	(ap / dollyo / yop)
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop)

## 1

Vierhoek training met dubbel zijwaartse trap	(yop / yop chagi)
Vierhoek training met dubbel ronde trap chagi)	(dollyo / dollyo
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap	(ap / dollyo)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap/zijwaarts trap yop)	(ap / dollyo /
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop)

## 1-1

Vierhoek training met dubbel zijwaartse trap	(yop / yop chagi)
Vierhoek training met dubbel ronde trap chagi)	(dollyo / dollyo
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap/zijwaarts trap yop)	(ap / dollyo /
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop
Vierhoek training met voorwaartse/achterwaartse trap	(ap / dwit)

## 1-2

Vierhoek training met dubbel zijwaartse trap	(yop / yop chagi)
Vierhoek training met dubbel ronde trap chagi)	(dollyo / dollyo
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap/zijwaarts trap yop)	(ap / dollyo /
Vierhoek training met voorwaartse/achterwaartse trap	(ap / dwit)
Vierhoek training met voor/achter/ronde en zijwaartse trap dollyo / yop)	(ap / dwit /