

Combinatieschema: (vul zelf aan)	Tijd	Combinatie (vul zelf in)	Tijd	Combinatie (vul zelf in)
1: Jab rechts	1 minuut		1 minuut	
2: Jab links	30 seconden		30 seconden	
3: Cross rechts	1 minuut		1 minuut	
4: Cross links	30 seconden		30 seconden	
5: Hook rechts	1 minuut		1 minuut	
6: Hook links	30 seconden		30 seconden	
7: Lowkick rechts	1 minuut		1 minuut	
8: Lowkick links	30 seconden		30 seconden	
9: High Kick rechts	1 minuut		1 minuut	
10: High Kick links	30 seconden		30 seconden	
	1 minuut		1 minuut	
	30 seconden		30 seconden	
	1 minuut		1 minuut	
	30 seconden		30 seconden	
			1 minuut	
			30 seconden	