



LADDERDRILLS, THE NEXT LEVEL

MATTHIAS WEEMAELS

TABEL VAN VOORBEELD CODES

Codes								
Level 1	R ^v	L ^v	R ^v	L ^v	R ^v	L ^v	R ^v	L ^v
Level 2	R ^a	L ^a	R ^a	L ^a	R ^a	L ^a	R ^a	L ^a
Level 3	R ^v	L ^v	R ^b	L ^b	R ^v	L ^v	R ^b	L ^b
Level 4	R ^a	L ^a	R ^b	L ^b	R ^a	L ^a	R ^b	L ^b
Level 5	R ^v	L ^b	R ^b	L ^v	R ^v	L ^b	R ^b	L ^v
Level 6	R ^v	R ^v	L ^v	L ^v	R ^v	R ^v	L ^v	L ^v
Level 7	R ^v	R ^b	L ^v	L ^b	R ^v	R ^b	L ^v	L ^b
Level 8	R ^v	R ^a	L ^v	L ^a	R ^v	R ^b	L ^v	L ^b
Level 9	R ^v	R ^a	L ^v	L ^a	R ^v	R ^v	L ^v	L ^v
Level 10	R ^v	R ^a	L ^v	L ^v	R ^v	R ^v	L ^v	L ^a
Level 11	R ^v	R ^a	R ^v	L ^v	R ^v	R ^a	R ^v	L ^v
Level 12	R ^v	R ^v	R ^a	L ^v	R ^v	R ^v	R ^a	L ^v
Level 13	R ^a	R ^v	R ^v	L ^v	R ^a	R ^v	R ^v	L ^v
Level 14	R ^v	R ^a	R ^v	L ^v	R ^v	R ^v	R ^a	L ^v
Level 15	R ^v	R ^b	R ^b	L ^v	R ^v	R ^b	R ^b	L ^v
Level 16	R ^v	R ^a	L ^v	R ^v	R ^v	R ^a	L ^v	R ^v
Level 17	R ^v	L ^a	R ^v	R ^v	R ^v	L ^a	R ^v	R ^v
Level 18	R ^v	L ^v	R ^v	R ^a	R ^v	L ^v	R ^v	R ^a
Level 19	L ^v	R ^a	R ^v	R ^v	L ^v	R ^v	R ^a	R ^v
Level 20	L ^v	R ^a	R ^v	R ^v	L ^v	R ^v	R ^a	R ^v
Level 21	R ^v	R ^a	L ^v	R ^v	L ^v	R ^v	R ^a	R ^v
Level 22	R ^v	L ^v	R ^v	R ^a	L ^v	R ^v	R ^a	R ^v
Level 23	R ^v	R ^b	L ^v	L ^b	L ^v	R ^v	R ^a	R ^v
Level 24*	R ^z	L ^z	R ^z	L ^z	R ^z	L ^z	R ^z	L ^z
Level 25	R ^v	R ^{aa}	R ^{ov}	L ^a	R ^v	R ^b	L ^v	L ^b

LEGENDE

R = Rechervoet L = Linkervoet v = voorwaarts (plaats voet voorwaarts)

a = achterwaarts (plaats voet achterwaarts) b = blijf (hef voet ter plaatse op) z = zijwaarts (plaats voet zijwaarts)

ov = rotatie voorwaarts (roteer en plaats voet voorwaarts) * = Verander van starthouding

FOUT IN TABEL

✓ Level