

Bootcamp Binnenstad Hulst - Route 3

- Start bij het havenfort te Hulst. Ren vervolgens richting de basisschool Sint Willibrordus

Oefening 1:

3 rondes:

20 x Jumping jacks

20 x squats

10 x opdrukken

Oefening 2:

1 persoon squat tegen de muur en de ander persoon doet jump squats 20 x. Dit doe je om en om en herhaal je ieder 4 x (p.p)

- Ren naar het stadhuis

Oefening 3:

Circuit van 4 rondes:

traplopen – 60 seconden

tricep dips op bankje – 60 seconden

een been squat op fontein – 60 seconden (per been)

Burpees – 60 seconden

- ren naar de Dubbele poort (je kan er gewoon langs)

Oefening 4:

4 rondes:

20 x Split jumps

20 x knieheffen (per been)

- Ren naar het eerste bankje in het park bij de reeks grote eikenbomen

Oefening 5

Lijn sprintjes: ALLE BOMEN!

- Ren terug naar de parking op het havenfort