

## Bootcamp Steense bos - Route 5

- Start bij de parking van de Leonidas op Kappellebrug. Ren vervolgens naar de eerste kuil.

### Oefening 1:

Buikspieren , alles 1 minuut – 3 rondes herhalen

- Plank
- Bicycle crunches
- Sit ups
- Flutter kicks

### Oefening 2:

Arm spieren , alles 1 minuut (met 30 seconden rust tussen oefeningen)

– 3 rondes

- Push ups
- Plak op gestrekte armen
- Plank naar push up
- Burpees (tot de grond)
- Tricep push ups (dicht langs het lichaam)

### Oefening 3:

Been spieren , alles 1 minuut – 3 rondes

- Jump squats
- Split jumps
- Split squats links
- Split squats rechts
- Mountain climbers

### Oefening 4:

Ren 12 minuten de route door de eerste & tweede kuil (rondom het water)

- Ren terug naar de parking van de Leonidas