

Bootcamp Binnenstad Hulst - Route 1

- Start bij het havenfort te Hulst. Ren vervolgens richting het eerste bankje bij het park.

Oefening 1:

3 rondes:

20 x Jumping jacks

20 x squats

10 x opdrukken

Oefening 2:

5 x 20 jump squats (om en om, de ander houdt rust)

- Ren richting texaco en stop achter het tankstation bij de witte bungalow op de hoek.

Oefening 3:

Persoon 1 staat in de plank & persoon 2 doet walking lunge t/m de tweede lantaarnpaal en terug. De ander blijft in de plank tot de ander terug is. Dit herhaal je ieder **4 x**

- Ren naar het fietserstunneltje bij de Grauwse poort (bij Luna Rossa)

Oefening 4:

Squat tegen de muur zitten 1 x 3 minuten

- Ren naar de Bierkaai en loop naar het water en stop bij de bankjes.

Oefening 5:

4-5 rondes

Tricep dips 20 x

Burpees 20 x

- Ren terug naar het havenfort.