

## Bootcamp Steense bos - Route 1

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

### Oefening 1:

- De een doet de plank de ander rent een ronde door de kuil. Dit herhaal je ieder 4 keer.

Je rent door naar de trimbaan

### Oefening 2:

- De een doet 30 pull ups, de ander 30 push ups (3 rondes herhalen)
- De een doet 30 sit ups, de ander 30 burpees (ook 3 rondes)
- Naar de blokken de een doet 20 tricep dips, de ander heeft even rust. Dit ieder 5x herhalen

Ren naar de grenspaal

### Oefening 3:

- Lijnsprintjes bij de bomen. Tot boom nr 15. Daarna vanaf nummer 15 terug tellen.
- Ren 2 grote rondes, daarna 2 minuten rust. Dan doe je 1 ronde rennen, 1 minuut rust. Dan tot de grenspaal sprinten en terug wandelen.

Ren naar evides, stoppen bij de splitsing

### Oefening 4:

- De een squat tegen de boom de ander knieheffen. 1 minuut (ieder 3x knieheffen)

- Ren terug naar de parking van de leonidas