

Bootcamp Binnenstad Hulst - Route 2

- Start bij het havenfort te Hulst. Ren vervolgens richting de Jumbo

Oefening 1:

3 rondes:

20 x Jumping jacks

20 x squats

10 x opdrukken

Oefening 2:

Lijn sprintjes vanaf de eerste lijn tot en met de lijn die gelijk staat aan de grote lantaarnpaal in het midden. Wanneer je alle lijntjes heb voltooid rust je voor 1 minuut. Als de minuut voorbij is, herhaal je dit opnieuw maar dan afbouwend.

- Ren naar de skatebaan in het park

Oefening 3:

4 rondes:

Wall sit 60 seconden

Plank 60 seconden

- Ren naar het eerste bankje in het park

Oefening 4

4 x 20 Push ups

Oefening 5

4 x 20 Sittups

Oefening 6

4 x 20 Burpees

Oefening 7

Sprint van bankje naar bankje. Je wandelt terug (dit herhaal je 4 x)

- Ren terug naar de parking op het havenfort