

Bootcamp Binnenstad - Route 8

- Start bij het havenfort en ren naar het tweede bankje in het park

Grote opdracht

- 50 Split jumps (per been)
- Ren naar de skatebaan en terug
- 50 Jump squats
- Ren naar de skatebaan en terug
- Kickersprong tot en met de reeks bomen (grote eikenbomen)
- Rennen naar de skatebaan en terug
- Walking lunge tot en met de reeks bomen (grote eikenbomen)
- Rennen naar de skatebaan en terug
- 50 Burpees
- Rennen naar de skatebaan en terug
- 50 tricep dips
- Ren terug naar het havenfort