

Bootcamp binnenstad - Route 5

- Start bij de parking van havenfort in Hulst. Ren vervolgens naar de rotonde bij de grote kreek

Oefening 1:

- De een doet 1 minuut de plank de ander jump squats, 3x herhalen

Rennen tot de volgende rotonde bij de wallen / richting luna rossa

Oefening 2:

- De een doet Bulgarian split squats bij het bankje (25 per been), de ander doet plank op gestrekte armen. Dit herhaal je ieder 3x

Ren tot de tankstation texaco

Oefening 3:

Persoon 1 doet niks en persoon 2 sprint maximaal tot de tweede lantaarnpaal . Dit herhaal je ieder 5x rennen.

Ren verder naar het park, stop bij het eerste bankje

Oefening 4:

Walking lunges samen tot de picknick tafel

- Ren terug naar de parking van het havenfort