

Bootcamp Steense bos - Route 6

- Start bij de parking van de Leonidas op Kappelbrug.

Oefening 1:

Ren een grote ronde door het bos (richting Heikant). Als je de ronde hebt gedaan stop je bij de trimbaan.

Oefening 2:

Doe bij de trimbaan met ze tweeën in totaal.

- 50 pull ups
- 200 push ups
- 200 squats

(Zorg dat ieder de helft van de herhalingen doet)

Oefening 3:

Ren weer dezelfde grote ronde door het bos richting Heikant en kom terug bij de trimbaan.

Oefening 4:

Doe opnieuw samen bij de trimbaan

- 50 pull ups
- 200 push ups
- 200 squats

Oefening 5:

Ren als afsluiter weer grote ronde door het bos. Als je dit hebt gedaan ren je meteen terug tot aan de parking van de Leonidas.