

Bootcamp Steense bos - Route 4

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

Oefening :

- 50 jump squats
Ren een grote ronde rondom de trimbaan
- 50 bulgarian split squats links / 50 rechts
Ren een grote ronde rondom de trimbaan
- 50 sit ups
Ren een grote ronde rondom de trimbaan
- 30 pull ups bar / 50 pull ups via stang (als je voeten op de grond blijven)
Ren een grote ronde rondom de trimbaan
- 50 burpees
Ren een grote ronde rondom de trimbaan
- 50 push ups
Ren een grote ronde rondom de trimbaan
- 1 persoon in de plank andere persoon walking lunge t/m het einde van de trimbaan (rennen terug). Dit ieder 4 x herhalen

- Ren terug naar de parking van de leonidas