

Bootcamp Route 6 Hulst – Burpees night;)

- Start bij het havenfort, ren vervolgens naar de parking van de JUMBO

Oefening 1:

3 rondes:

jumping jacks 30 seconden

squats 30 seconden

opdrukken 30 seconden

Oefening 2:

Persoon 1 doet burpees, persoon 2 doet hinkelen naar de grote lantaarnpaal op rechterbeen en op linkerbeen terug. Dit wissel je af totdat ieder 3 x is geweest.

Ren naar de basisschool in de binnenstad

Oefening 3:

Persoon 1 squat tegen de muur en persoon 2 burpees (15 x). Dit wissel je af totdat ieder 3 x is geweest.

Ren naar stadhuis

Oefening 4:

Persoon 1 rent de trap 5 x op en af terwijl de ander walking lunge doet over de parking. Per persoon 3 x herhalen

Ren naar de bierkaai en stop bij het anker.

Oefening 5:

50 Burpees per persoon

Ren op hoog tempo terug naar het havenfort (zo snel als je kan)