

## **Bootcamp Steense bos - Route 3**

- Start bij de parking van de leonidas op Kappelbrug. Ren de grote ronde (langs evides) richting heikant. Je stopt halverwege (bij een geul). Hier stoppen we vaker

### **Oefening 1:**

In tweetallen

SET 1: PERSOON 1 Rent 1 x op en neer door de geul, PERSOON 2 doet jump Squats, daarna wissel je om

SET 2: Persoon 1 rent 2 x op en neer door de geul, persoon 2 doet jump squats, daarna wissel je om

SET : Persoon 1 rent 3 x op en neer door de geul, persoon 2 doet jump squats, daarna wissel je om

- Ren verder naar de grenspaal

### **Oefening 2:**

#### **Buikspieren (3 rondes)**

- 20 sit ups
- 20 leg raises (gestrekte benen)
- 20 keer plank met heupen draaien
- 20 keer bicycle crunches (links rechts is 1x)
- 20 keer de twist (links rechts is 1x)

Ren door naar de trimbaan

### **Oefening 4**

- een persoon doet 25 bulgarian split squat (bij een stenen blok), de ander doet burpees tot de split squats (beide benen 25x) klaar zijn. Dit ieder 5 rondes herhalen.

Ren vervolgens naar de eerste kuil

### **Oefening 5**

- Coopertest door de kuil! 12 minuten zoveel mogelijk rondes 😊

- Ren terug naar de parking van de leonidas