

Bootcamp Steense bos - Route 2

- Start bij de parking van de leonidas op Kappelbrug. Ren vervolgens naar de tweede kuil.

Oefening 1:

- De een rent door de kuil de ander doet opdrukken. Dit blijf je herhalen tot je samen 200 push ups hebt gedaan

- Rennen tot de bomen bij de grenspaal

Oefening 2:

. Persoon 1 rent een ronde terwijl persoon 2 kikkersprong doet naar de overkant. Wanneer persoon 1 persoon 2 heeft ingehaald, wissel je om. Dit doe je heen en terug. Als je dit voltooid heb, doe je precies hetzelfde maar dan met walking lunge

- Ren naar de splitsing bij evides

Oefening 3:

Persoon 1 doet de plank en persoon 2 doet sittups. Dit herhaal je 3 sets per oefening voor 1 minuut.

Ren verder naar het veldje buiten het bos (voor het huis van de boswachter)

Oefening 4:

50 burpees

- Ren terug naar de parking van de leonidas