

Bootcamp binnenstad - Route 5

- Start bij de parking van havenfort in Hulst. Ren vervolgens naar het tunneltje bij sint jansteen

Oefening 1:

- De een zit squat tegen de muur, de ander sprint omhoog richting sint jansteen tot het einde van de helling. Dan wandel je terug naar beneden en wissel je de ander af. Dit herhaal je ieder 4x

Rennen tot de morres (tegenover de camperopslag plaats)

Oefening 2:

- De een doet tricep dips bij de blauwe blokken de ander step ups op de stoerand voor 1 minuut. Dit herhaal je ieder 3x

Ren tot de parking van de action

Oefening 3:

Lijnsprintjes op de parking, tot lijn 10 én terug.

Ren terug richting de parking van het havenfort.

Oefening 4:

Opdrukken tegen de rand van het bruggetje 25 herhalingen , ieder 4x

- wandel terug naar de parking van het havenfort