

## XCO Corona training week 18

Deze week geen pijlen maar een beschreven route;

Na de brug over de Leij sla je rechtsaf  
De Leij blijven volgen tot voorbij het sluisje  
Bij t-splitsing rechts aanhouden  
Ga de brug over  
Neem dan het 2<sup>e</sup> pad rechts naar de vijver.

Doe onderweg de volgende XCO oefeningen, steeds 40 herhalingen met tussendoor de lumberjack:

- Kort parallel & lang parallel
- Kort diagonaal & lang diagonaal
- Cross & korte cross
- Triceps extension & triceps extension tegelijk
- Shoulder shake & shoulder shake kort
- Biceps curl & biceps curl tegelijk
- Cross om & om

Na deze oefeningen, bij de vijver:

### Oefening 1:

1<sup>e</sup> ronde: lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 1**, lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 1**

2<sup>e</sup> ronde: lange zijde + korte zijde + lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 1**

3<sup>e</sup> ronde: hele ronde - **tempo 3**

### Oefening 2 (deze lijst hangt ook bij de vijver!):

Doe de volgende oefeningen a.d.h.v. de letters van jouw voor- en achternaam.

Na 4 letters een rondje **tempo 3** om de vijver. Doe in totaal 12 letters.

A	N	20 x jumping jack
B	O	30 x side bend
C	P	30 sec. arm circles
D	Q	15 x push up
E	R	20 x squat
F	S	30 x twist
G	T	30 x diek
H	U	60 sec. wall sit
I	V	20 x high knees running in place
J	W	20 x lunge
K	X	20 x butt kick
L	Y	20 x front kick
M	Z	20 x windmolen

### Terugweg

- herhaling XCO oefeningen – zie boven
- laatste stuk richting einde: tempo 3

**En vergeet onderweg niet het foto-punt – veel plezier!**

