**XCO Corona training week 17**

Volg steeds de Balance Support routepijlen – de route is ongeveer 5 km.

Na de brug over de Leij: - 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, net voorbij de bunker:

* Tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
* Bij iedere Balance Support routepijl de volgende oefeningen: 10 x squat & 10 x jumping jack

Bij het Bankven:

* 3 x 10 herhalingen: triceps dips
* 3 x 10 herhalingen: buikspieroefening zittend met benen omhoog strekken
* 3 x 10 herhalingen: bank op- en afstappen
* 60 seconden: wallsit tegen pilaar

Richting Biediefke:

* Tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
* Bij iedere Balance Support routepijl de volgende oefeningen: 20 x lunge



Bij Biediefke:

* Herhaling XCO oefeningen – zie boven

Bij 1e brug over de Leij - loopschooloefeningen over de brug

* Kniehef
* Hakken/bil
* Wisselpas (links en rechts)
* Aansluitpas (links en rechts)
* Huppelen

Richting einde:

* Tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)