

## XCO Corona training week 19

### Startlocatie: begin Trambaantje

Ga over de brug rechtdoor. Negeer de Balance Support pijlen tot aan de fietssluis!

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, halverwege het trambaantje, bij de brug. Blijf wel het trambaantje volgen:

#### Oefening 1:

**10 bomen** tempo 3 – 3 bomen tempo 1 - **20 bomen** tempo 3 – 3 bomen tempo 1 - **10 bomen** tempo 3 – 3 bomen tempo 1 - **20 bomen** tempo 3 – 3 bomen tempo 1 etc.

Doe deze oefening tot de 'fietssluis'.

Wandel verder en herhaal de XCO-oefeningen (zie boven), neem na de fietssluis het eerste pad rechts en volg de pijlen.

#### Oefening 2: de 4 paden hebben ieder een eigen oefening

Pad 1: doorgaande pad richting Hilvarenbeek, loop tot slagboom

Pad 2: pad schuin richting Hilvarenbeek

Pad 3: slingerpadje door bos

Pad 4: doorgaande pad richting Goirle, loop zover je kunt

**Neem 6 x een pad naar keuze.**

Tempo 3

Tempo 2

Tempo 1 (+ XCO oefeningen)

Tempo 4 (sprint)

#### Oefening 3: de 4 paden hebben ieder een eigen oefening

Pad 1: doorgaande pad richting Hilvarenbeek

Pad 2: pad schuin richting Hilvarenbeek

Pad 3: slingerpadje door bos

Pad 4: doorgaande pad richting Goirle

**Neem 6 x een pad naar keuze.**

Loopschooloefening naar keus - 20x

Plank 60 sec. + sideplank 30 sec. of side bend

Squat – 20x

Lunges – 20x

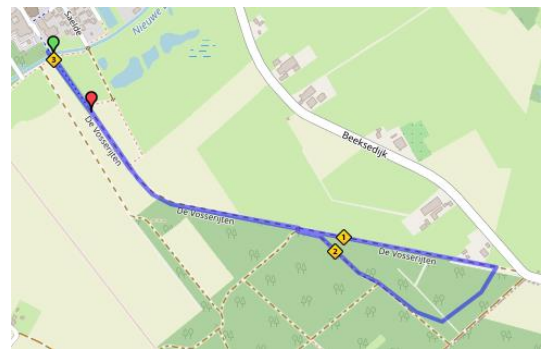
#### Oefening 2 en 3 kun je steeds herhalen!

#### Terugweg – volg pijlen richting Trambaantje

Herhaling XCO oefeningen – zie boven

#### Trambaantje halverwege vanaf brug

In 2 etappes tempo 3 terug naar de brug, etappe 1 tot bank, 3 bomen tempo 1, etappe 2 tot einde!



**EN VERGEET ONDERWEG NIET HET FOTO-PUNT – VEEL PLEZIER!**