



## Corona training vrijdag 16 oktober 2020

### Na de brug over de Leij op het trambaantje:

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
- Wave & Wave naar elkaar toe
- Cross om & om

### Na deze oefeningen, ongeveer ter hoogte van het bruggetje, we blijven het trambaantje volgen:

- 10 bomen: tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
- 3 bomen: tempo 1 (wandelen of heel rustig dribbelen)
- 5 bomen tempo 4 (zo hard mogelijk hardlopen of wandelen)
- 10 bomen tempo 3
- 3 bomen: tempo 1 (wandelen of heel rustig dribbelen)
- 5 bomen tempo 4 (zo hard mogelijk hardlopen of wandelen)
- 10 bomen tempo 3
- Blijven herhalen tot einde Trambaan

### Ga aan het einde van het trambaantje het brede zandpad op rechts

Wandelen tempo 2 (pittig doorwandelen) - bij ieder pad (links en/of rechts, totaal 5x) de volgende oefeningen: 20 x squat & 20 x jumping jack

### Na de verharde weg 1<sup>e</sup> pad rechtsaf (fietspad) richting Bankven, daar de volgende oefeningen:

- 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 ieder zijpad de volgende oefening: 20 x lunge

### Bij Biediefke:

- Herhaling XCO oefeningen – zie boven

### Bij 1<sup>e</sup> 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)

