

Corona training week 44

Route deel 1:

- Na de brug over de Ley rechts en 1^e pad links richting bunker
- Bij de bunker pad blijven volgen en rechts aanhouden richting klinkerweg
- Pad blijven volgen tot 1^e smalle pad links

Oefeningen deel 1:

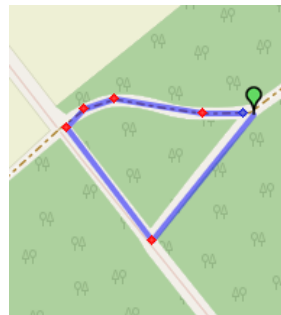
XCO oefeningen, steeds 40 herhalingen met tussendoor de lumberjack:

- 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

Route en oefeningen deel 2:

Loop in totaal 4 x het rondje vanaf het smalle pad:

- smalle pad
- einde rechts klinkerweg
- 1^e pad rechts



Ronde 1 en 3

- Smalle pad: tempo 1 (wandelen of heel rustig dribbelen)
- Klinkerweg: tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
- Brede zandpad: tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)

Ronde 2 en 4

- Smalle pad: tempo 1 (wandelen of heel rustig dribbelen)
- Klinkerweg: tempo 4 (zo hard mogelijk hardlopen of wandelen)
- Brede zandpad: tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)

Route en oefeningen deel 3:

Wandel verder over het brede zandpad, steek de klinkerweg over en ga aan het eind bij de T-splitsing rechts richting het Biediefke

Wandelen tempo 2 (pittig doorwandelen) - bij ieder pad (links en/of rechts, totaal 2x) de volgende oefeningen: 20 x squat & 20 x side bend & tijdens wandelen 50 x shoulder shake

Route en oefeningen deel 4:

Wandel vanaf het Biediefke verder over het fietspad, blijf volgen tot de 1^e brug over de Ley.

- Tot bocht naar rechts tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
- Tot bocht naar links tempo 1 (wandelen of heel rustig dribbelen + XCO oefeningen)
- Tot 1^e brug over de Ley tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)

Bij 1^e brug over de Ley

Oefeningen op de brug:

- 3 x 10 herhalingen: triceps dips
- 3 x 10 herhalingen: buikspieroefening zittend met benen omhoog strekken
- 3 x 10 herhalingen: brug op- en afstappen

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)

