

## XCO Corona training week 47

Startlocatie: Kerklaantje, Goirle

Na de brug over de Leij sla je rechtsaf. De Leij en daarna het fietspad blijven volgen tot het 'Biediefke'.

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

Zie ook instructiefilmpje op de site!!



1 = Biediefke

2 = lantaarnpaal

3 = einde sloot

4 = groen  
electriciteitskastje

Na deze oefeningen, bij het 'Biediefke' oefening 1

### Oefening 1:

*Kaartje oefening 1*

Loop van 1 naar 2 - **tempo 3**, loop van 2 naar 3 - **tempo 1**, loop van 3 naar 4 - **tempo 3** - **keer om**

Loop van 4 naar 3 - **tempo 1**, loop van 3 naar 2 - **tempo 3**, loop van 2 naar 1 - **tempo 1** - **keer om**

Loop van 1 naar 3 - **tempo 3**, loop van 3 naar 4 - **tempo 1** - **keer om**

Loop van 4 naar 2 - **tempo 3**, loop van 2 naar 1 - **tempo 1** - **keer om**

Loop van 1 naar 4 - **tempo 3** - **keer om**

Loop van 4 naar 3 - **tempo 1**, loop van 3 naar 1 - **tempo 3** - **keer om**

Loop van 1 naar 4 en terug van 4 naar 1 - **tempo 3**

**Doe je bovenstaande oefening helemaal wandelend, dan bij tempo 1 XCO-oefeningen naar keus!**

**Wandel na deze oefening terug over het fietspad richting de Havep en voer oefening 2 uit.**

### Oefening 2:

Loop tempo 2 (pittig doorwandelen) - bij eerste bocht rechts (1 – zie kaart): 20 x squat & 20 x jumping jack

Loop tempo 4 (zo snel mogelijk wandelen of rennen) - bij volgende bocht (2 – zie kaart): 20 x squat & 20 x jumping jack

Loop tempo 2 (pittig doorwandelen) – bij Ley (3 – zie kaart): 20 x squat & 20 x jumping jack

Loop tempo 4 (zo snel mogelijk wandelen of rennen) - bij 1e brug over de Ley (4 – zie kaart)

#### Loopschooloefeningen over de brug:

Kniehef / hakken-bil / wisselpas (links en rechts) / aansluitpas (links en rechts) / huppelen

#### Oefeningen op de brug:

3 x 10 herhalingen: triceps dips

3 x 10 herhalingen: buikspieroefening zittend met benen omhoog strekken

3 x 10 herhalingen: bank op- en afstappen

#### Richting einde:

Tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)

**En vergeet onderweg niet een mooie herfstfoto te maken – veel plezier!**



*kaartje oefening 2*