

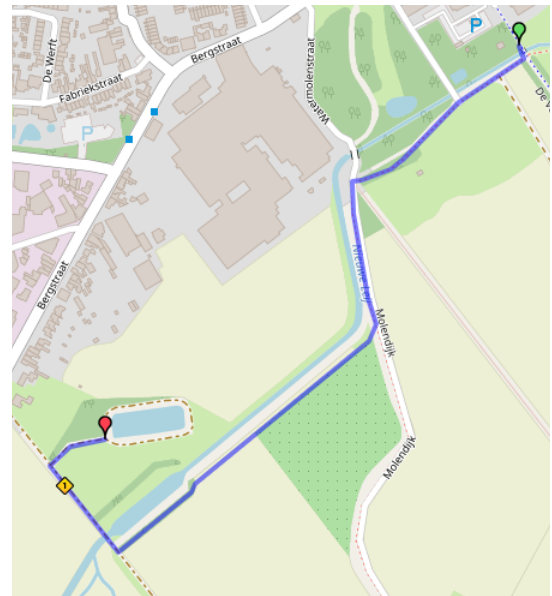
## XCO Corona training week 50

Startlocatie: Kerklaantje, Goirle

Na de brug over de Leij sla je rechtsaf De Leij blijven volgen tot voorbij het sluisje. Bij t-splitsing rechts aanhouden. Ga de brug over en neem dan het 2<sup>e</sup> pad rechts naar de vijver.

Doe onderweg de volgende XCO oefeningen, steeds 40 herhalingen met tussendoor de lumberjack (**bekijk ook het instructiefilmpje op de site**):

- 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



Na deze oefeningen, bij de vijver:

### Oefening 1:

1<sup>e</sup> ronde: lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 1**, lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 1**

2<sup>e</sup> ronde: lange zijde + korte zijde + lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 1**

3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> ronde: hele ronde - **tempo 3**

### Oefening 2:

Doe de volgende oefeningen, na 4 oefeningen een rondje **tempo 3** om de vijver.

1	30 x jumping jack
2	30 x side bend
3	15 x tricep dip
4	15 x push up
	Rondje tempo 3
5	30 x squat
6	30 x twist
7	30 x diek links en 30 x diek rechts
8	60 sec. wall sit
	Rondje tempo 3
9	30 x kniehef
10	30 x hakken/billen
11	30 x lunge
12	30 x front kick

### Terugweg

- herhaling XCO oefeningen – zie boven
- laatste stuk richting einde: tempo 3

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