

XCO Corona training week 53

Startlocatie: begin Trambaantje

Ga over de brug rechts en eerste weg links, bij bunker rechtdoor richting Bankven blijven lopen.

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

Na deze oefeningen, bij afslag naar rechts richting Bankven (1)

Oefening 1

Loop vanuit punt 1 afwisselend richting Bankven en het pad terug richting bunker. Loop steeds tempo 3 en keer ter hoogte van de loofboom. Start met 1 pad, dan 2 paden en bouw op tot 4 paden achter elkaar lopen, daarna weer afbouwen tot 1 pad. Doe tussendoor steeds 15 squats bij punt 1.

Loop na deze oefening richting het Bankven (2)

Oefening 2 – herhaal 2 of 3 keer!

- 2 x 10 herhalingen: triceps dips
- 2 x 10 herhalingen: buikspieroefening zittend met benen omhoog strekken
- 30 x links en 30 x rechts Diek
- 30 x side bend
- 3 x 10 herhalingen: bank op- en afstappen
- 30 x twist
- 60 seconden: wallsit tegen pilaar en biceps curl
- 30 x sneeuwengeltje op 1 been

Richting Biediefke:

- Tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
- Bij ieder pad links of rechts (2): 20 x lunge

Bij Biediefke (3):

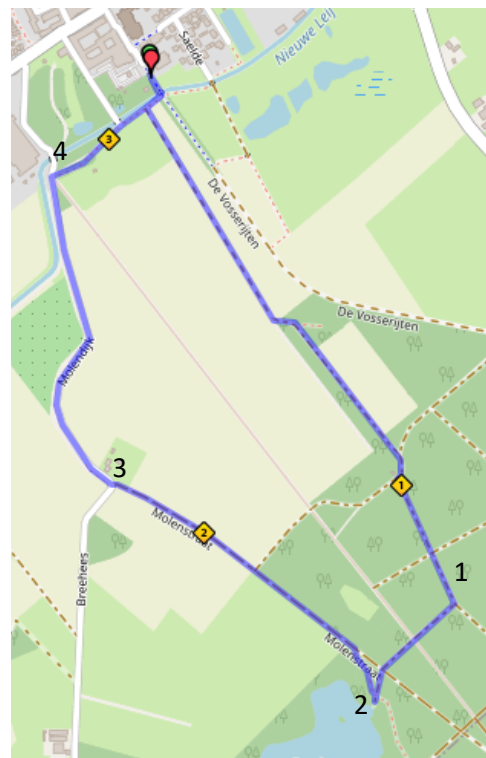
Herhaling XCO oefeningen – zie boven

Bij 1^e brug over de Leij (4)

Oefening 3

Loopschooloefeningen over de brug: Kniehef, hakken/bil, wisselpas, aansluitpas, huppelen

Richting einde: Tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)



EN VERGEET NIET ONDERWEG EEN MOOIE HERFSTFOTO TE MAKEN – VEEL PLEZIER!