

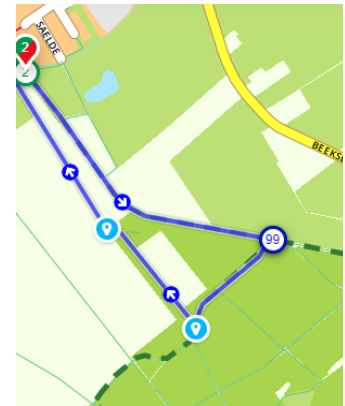
XCO Corona training week 1

Startlocatie: begin Trambaantje

Ga over de brug rechtdoor.

Doe onderweg de volgende XCO oefeningen, steeds 40 herhalingen met tussendoor de lumberjack (bekijk ook het instructiefimpje 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, halverwege het trambaantje, bij de brug (knooppunt 99).

Oefening 1 – bomen tellen (tel alleen bomen aan de kant van het weiland):

10 bomen richting Hilvarenbeek -	tempo 3 -	15 x side bend
20 bomen richting Goirle –	tempo 3 -	15 x squad
30 bomen richting Hilvarenbeek -	tempo 3 -	15 x side bend
40 bomen richting Goirle -	tempo 3 -	15 x squad
30 bomen richting Hilvarenbeek -	tempo 3 -	15 x side bend
20 bomen richting Goirle –	tempo 3 -	15 x squad
10 bomen richting Hilvarenbeek -	tempo 3 -	15 x side bend

Let op: tempo 3 = hardlopen of zo snel mogelijk wandelen

Na deze oefening ga je over de brug en wandel je rechtdoor richting de bunker, onderweg doe je enkele XCO-oefeningen naar keus.

Oefening 2 - Bij de bunker doe je de volgende oefeningen:

Oefening	Hoe vaak / hoe lang
Lunge de bunker op en af + 10 x jumping jack	- 5 x
Wallsit tegen schoorsteen bovenop de bunker	- 2 x 1 minuut
Loop verder richting het pad langs het oude voetbalveld	
Diek links en rechts	- 20 x links & 20 x rechts
Loopschooloefeningen naar keus, zoals hakken/billen, kniehef, aansluitpas, wisselpas, huppelen etc.	- 5 x 20 meter heen en terug
Side bend & twist	- 2 x 50 herhalingen

Heb je genoeg tijd, herhaal dan de hele serie, start weer bij de bunker

Wandel weer richting Goirle, langs het oude voetbalveld en herhaal de XCO-oefeningen (zie boven).

Laatste lange pad:

Oefening 3: In 2 etappes tempo 3 terug naar de brug, etappe 1 tot 1^e pad rechts, 30 sec. tempo 1, etappe 2 tot einde!

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