



### XCO Corona training week 3

#### Route deel 1:

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

#### Doe ondertussen 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

**Zie ook instructiefilmpje op de site!**

#### Route en oefeningen deel 2:

##### Loop in totaal 6 x het rondje vanaf het smalle pad:

- smalle pad, einde rechts klinkerweg, 1e pad rechts
- na ieder rondje 15 diepe squats

##### Ronde 1, 3 en 5

- 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, 4 en 6

- Smalle pad: tempo 2 (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 terug richting bunker en doe onderweg XCO-oefeningen naar keus.

##### Doe bij de bunker het volgende circuit 4 x (of vaker als je tijd hebt!):

- Side bend 20 x
- Ga lungend de bunker op (kijk uit, kan glad zijn)
- Doe de wallsit tegen de schoorsteen ongeveer 60 tellen (+ biceps curl)
- Loop de bunker af en doe 4 x 20 meter loopschooloefeningen naar keus
- Diek 20 x links en 20 x rechts
- Jumping jack 20 x
- Balansoefening 20 x
- Twist 20x

##### Loop dezelfde weg terug naar het beginpunt:

- Langs de akker - tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
- Langs bos - tempo 1 (wandelen of heel rustig dribbelen)



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