

XCO Corona training week 4

Startlocatie: begin Trambaantje

Ga over de brug linksaf, door het veld en aan het einde rechtsaf een rondje Vosreijt maken. Bij het Trambaantje weer rechtsaf richting Goirle en ga dan voor de brug linksaf. Blijf de Ley volgen tot de kruising bij de Watermolenstraat (stenen pad). Doe onderweg de volgende XCO oefeningen, steeds 40 herhalingen met tussendoor de lumberjack:

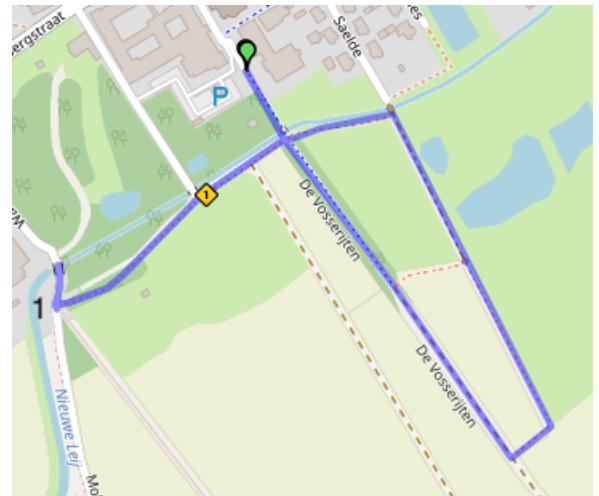
- Kort parallel & lang parallel
- Kort diagonaal & lang diagonaal
- Cross & korte cross
- Triceps extension & triceps extension tegelijk
- Shoulder shake & shoulder shake kort
- Biceps curl & biceps curl tegelijk
- Wave en Wave naar elkaar toe
- Cross om & om

Zie ook instructiefilmpje op de site!!

Na deze oefeningen, bij de grote kruising bij de Watermolenstraat:

Oefening 1:

Loop vanuit punt 1 afwisselend de 4 paden, neem steeds ongeveer de afstand van punt 1 naar de brug. Loop steeds tempo 3, 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 **10 x squat** en **10 x side bend** bij punt 1.



Oefening 2:

Oefeningen op de brug:

- 10 herhalingen: triceps dips
- 10 herhalingen: buikspieroefening zittend met benen omhoog strekken
- 10 herhalingen: brug op- en afstappen
- 10 herhalingen: opdrukken/plank met handen op brug
- Lunges 20 x

Herhaal oefening 2 in totaal 3x!

Oefening 3:

Loopschooloefeningen over de brug:

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

Heb je tijd over herhaal dan oefening 1, 2 en/of 3!

Richting einde:

Tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)

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