

XCO Corona training week 2 – LET OP KAARTSPEL MEENEMEN!!

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 (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, bij afslag naar rechts richting Bankven (1)

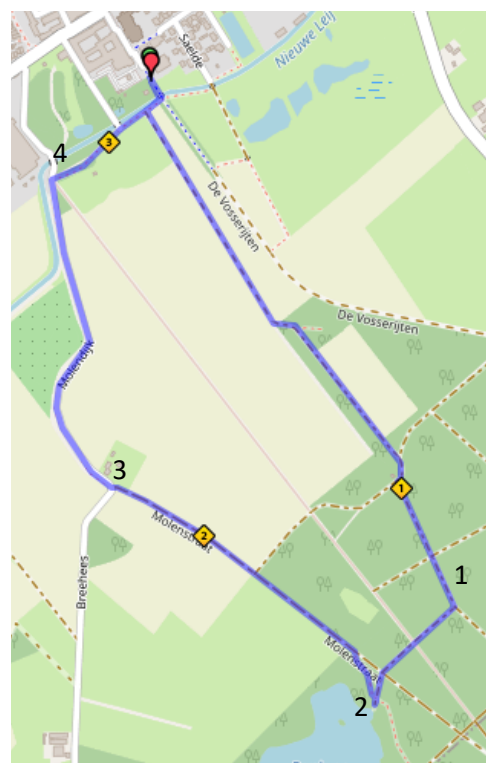
Oefening 1

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 – Workout met kaarten (zelf meenemen!!)

Schud het kaartspel en leg de kaarten met afbeelding naar beneden op de bank. Pak een kaart en voer de oefening en het aantal herhalingen uit dat op de kaart staat. Dit doe je totdat alle kaarten op zijn of als de tijd op is!



Klaveren: triceps dips Harten: jumping jack Schoppen: bank op en afstappen Ruiten: side bend	Heer: oefening 25 x herhalen Vrouw: oefening 20 x herhalen Boer: oefening 15 x herhalen	Aas: 20 x buikspieroefening op bank – benen omhoog strekken Joker: 60 tellen wallsit tegen pilaar
---	---	--

Richting Biediefke:

- Tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
- Bij ieder pad links of rechts (2x): 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 FOTO TE MAKEN – VEEL PLEZIER!