

XCO Corona training week 7

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 wandel je verder tot het einde van het trambaantje, onderweg doe je enkele XCO-oefeningen naar keus. Wandel tot de bank en doe daar de volgende oefeningen:

Oefening	Hoe vaak / hoe lang
Triceps dips	- 20 herhalingen
Buikspieroefening zittend benen omhoog strekken	- 20 herhalingen
Diek links en rechts	- 20 x links & 20 x rechts
Bank op en afstappen	- 20 herhalingen
Twist	- 20 herhalingen
Sneeuwengeltje op 1 been	- 20 herhalingen

Deze serie oefeningen mag je 1 of 2 keer herhalen!

Wandel na deze oefeningen over de Beeksedijk richting Goirle,

In 2 etappes tempo 3 terug naar het 1^e pad links richting de Vosreijt. Halverwege stukje tempo 1.

Wandel het 1^e pad links in en wandel door tot het Kerklaantje, doe onderweg XCO-oefeningen naar keus.

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