



XCO Corona training week 6

Route deel 1:

- Na de brug over de Ley rechtdoor het trambaantje volgen tot de brug rechts
- Ga de brug over en wandel rechtdoor richting de bunker
- Bij de bunker verder rechtdoor lopen richting klinkerweg
- Pad blijven volgen tot het 1^e 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

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)
- Bij startpunt: 15 diepe squats

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)
- Bij startpunt: 15 x diek links en 15 x diek rechts

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
- Balansoefening naar keus bijv. cross 20x op linkerbeen en 20x op rechterbeen
- Jumping jack 20 x
- Twist 20 x

Loop dezelfde weg terug naar het beginpunt:

- Richting brug - XCO oefeningen naar keus
- Trambaan - in 2 etappes tempo 3 terug naar de brug, rustmoment bij de bank

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