

XCO Corona training week 8

Startlocatie: begin Trambaantje

Ga over de brug rechtdoor, ga halverwege het trambaantje rechts over de brug en wandel rechtdoor richting de bunker. Net voorbij de bunker ga je links en wandel je richting punt 1. 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

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

- 3 x 15 herhalingen: triceps dips
- 3 x 15 herhalingen: buikspieroefening zittend met benen omhoog strekken
- 3 x 15 herhalingen: bank op- en afstappen
- 60 seconden: wallsit tegen pilaar

Richting bunker

- Tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
- Bij ieder pad links of rechts (6): 20 x lunge

Bij de bunker (3):

Wandel vanaf de bunker richting brug, op het trambaantje ga je links richting de kerk:

Oefening 3

Loopschooloefeningen: Kniehef, hakken/bil, wisselpas, aansluitpas, huppelen
Aansluitend herhaling XCO oefeningen.
Halverwege het trambaantje, vanaf de bank: tempo 3 richting brug!



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