



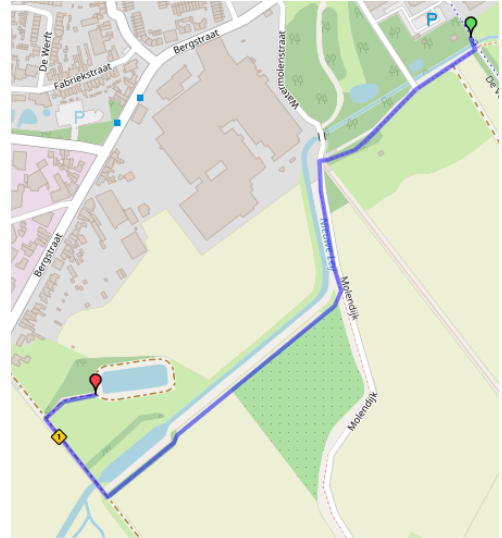
XCO Corona training week 9

Startlocatie: Kerk St. Jan, Goirle

Wandel naar de vijver achter de Bergstraat, indien mogelijk door het volgen van de Leij zoals in het plaatje, als deze route is afgesloten volg dan de Bergstraat en neem het eerste zandpad links.

Doe onderweg de volgende XCO oefeningen, steeds 40 herhalingen met tussendoor de lumberjack (**bekijk ook het instructiefilmpje 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 de vijver:

Oefening 1:

1^e ronde: lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 1**, lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 1**

2^e ronde: lange zijde + korte zijde + lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 1**

3^e ronde: hele ronde - **tempo 3**

4^e ronde: lange zijde – **tempo 3**, korte zijde – **tempo 4**, lange zijde - **tempo 3**, korte zijde – **tempo 4**

Oefening 2:

1	30 x jumping jack
2	30 x side bend
3	15 x tricep dip
4	15 x push up
	Rondje tempo 3
5	30 x squat
6	30 x twist
7	30 x diek links en 30 x diek rechts
8	60 sec. wall sit
	Rondje tempo 3
9	30 x kniehef
10	30 x hakken/billen
11	30 x lunge
12	30 x front kick

Terugweg

- herhaling XCO oefeningen – zie boven

- laatste stuk richting einde: tempo 3

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