

XCO Corona training week 11

Startlocatie: begin Trambaantje

Ga over de brug direct linksaf door het veld en aan het einde rechts. Loop rechtdoor en ga aan het einde naar links richting de Beeksedijk.

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, op de Beeksedijk, ga naar rechts

Oefening 1 – lantaarnpalen tellen (tel lantaarnpalen zowel links als rechts langs de Beeksedijk)

2 lantaarnpalen	-	tempo 3	4 lantaarnpalen	-	tempo 3
1 lantaarnpaal	-	tempo 1	1 lantaarnpaal	-	tempo 1
4 lantaarnpalen	-	tempo 3	2 lantaarnpalen	-	tempo 3
1 lantaarnpaal	-	tempo 1	1 lantaarnpaal	-	tempo 1
6 lantaarnpalen	-	tempo 3			
1 lantaarnpaal	-	tempo 1			

Let op: tempo 3 = hardlopen of zo snel mogelijk wandelen

Na deze oefening wandel je verder tot 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
Jumping Jack	- 20 herhalingen

Deze serie oefeningen mag je 1 of 2 keer herhalen!

Wandel na deze oefeningen over het Trambaantje richting Goirle en ga het eerste pad links. Wandel tot de T-splitsing en ga daar rechts. Wandel dit pad af steeds rechtdoor tot de brug. **Doe onderweg XCO oefeningen en loopschooloefeningen naar keus.**

Ga de brug over en wandel het trambaantje verder af richting Goirle. Ga in 2 etappes tempo 3 terug naar de brug over de Leij, etappe 1 tot de bank, 5 bomen tempo 1, etappe 2 tot het einde.

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