

## XCO Corona training week 10

### Route deel 1:

- Ga over de brug rechtdoor en ga halverwege het Trambaantje rechts over de brug
- Wandel rechtdoor richting de bunker
- Net voorbij de bunker vervolg je je weg rechtdoor richting de klinkerweg.

### Doe ondertussen oefeningen deel 1 (zie ook instructiefilmpje op de site!):

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

### Route en oefeningen deel 2:

#### Loop in totaal 6 x het rondje vanaf het smalle pad:

- smalle pad, einde rechts klinkerweg, 1e pad rechts
- na ieder rondje 15 diepe squats

#### 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)

#### 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)

### 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
- Doe de wallsit tegen de schoorsteen ongeveer 60 tellen (+ biceps curl)
- Loop de bunker af en doe 4 x 20 meter loopschooloefeningen naar keus
- Diek 20 x links en 20 x rechts
- Plank 60 tellen, side plank 30 tellen links - 30 tellen rechts
- Jumping jack 20 x
- Balansoefening 20 x
- Twist 20x

#### Loop dezelfde weg terug naar het beginpunt:

- Langs de akker - tempo 3 (hardlopen of zo snel mogelijk wandelen)
- Langs bos - tempo 1 (wandelen of heel rustig dribbelen)

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

