

## XCO Corona training week 12

### Startlocatie: begin Trambaantje

Ga over de brug rechtdoor.

Doe onderweg de volgende 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 en Wave naar elkaar toe
- Cross om & om

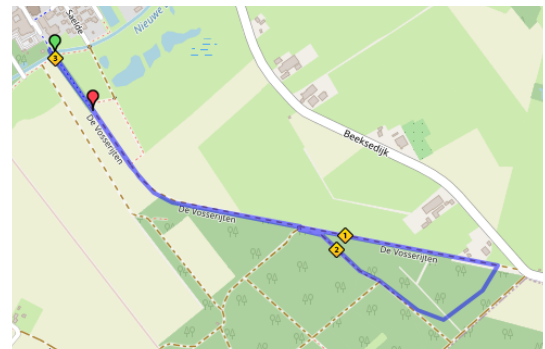
**Zie ook instructiefilmje op de site!!**

Na deze oefeningen, halverwege het trambaantje, bij de brug. Blijf wel het trambaantje volgen:

#### Oefening 1:

**10 bomen** tempo 3 – 3 bomen tempo 1 - **20 bomen** tempo 3 – 3 bomen tempo 1 - **10 bomen** tempo 3 – 3 bomen tempo 1 - **20 bomen** tempo 3 – 3 bomen tempo 1 etc.

Doe deze oefening tot de 'fietslus'.



Wandel verder en herhaal de XCO-oefeningen (zie boven), neem na de fietslus het eerste (smalle) paadje rechts, loop rechtdoor tot aan de t-splitsing, ga hier rechts en stop bij de open plek (dennenbos).

#### Oefening 2: de 4 paden hebben ieder een eigen oefening

Pad 1: doorgaande pad richting Hilvarenbeek, loop tot slagboom

Tempo 3

Pad 2: pad schuin richting Hilvarenbeek

Tempo 2

Pad 3: slingerpadje door bos

Tempo 1 (+ XCO oefeningen)

Pad 4: doorgaande pad richting Goirle, loop zover je kunt

Tempo 4 (sprint)

**Neem 6 x een pad naar keuze.**

#### Oefening 3: de 4 paden hebben ieder een eigen oefening

Pad 1: doorgaande pad richting Hilvarenbeek

Loopschooloefening naar keus - 20x

Pad 2: pad schuin richting Hilvarenbeek

Plank 60 sec. + sideplank 30 sec. of side bend

Pad 3: slingerpadje door bos

Squat – 20x

Pad 4: doorgaande pad richting Goirle

Lunges – 20x

**Neem 6 x een pad naar keuze.**

**Oefening 2 en 3 kun je steeds herhalen!**

**Terugweg – wandel het doorgaande pad richting Goirle af tot aan de brug bij het Trambaantje**

Herhaling XCO oefeningen – zie boven

**Trambaantje vanaf brug** - In 2 etappes tempo 3 terug naar de brug over de Leij, etappe 1 tot bank, 5 bomen tempo 1, etappe 2 tot einde!

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