

TRCU

BOOTCAMP

Thuiseditie

18 t/m 25 november 2020

Informatie

Benodigheden

 Voldoende beweegruimte.

 Water om te drinken.

 Doorzettingsvermogen.

Vergeten hoe je een oefening doet?
Klik op het **camera-icoontje** achter de oefening voor een instructievideo.

 Maak een selfie tijdens je workout en post deze op Facebook met de hashtag #TRCUBootcamp

Warming Up

Doe mee met de video 

Ronde 1

Herhaal de ronde 4x

*Aantallen met een * zijn per been/arm, dus bijv. 10 keer links en 10 keer rechts*

50 Jumping Jacks 

20* Side Lunges 

30 Leg Raises 

10 Spider-Man Push-Ups 

Ronde 2

Herhaal de ronde 4x

*Aantallen met een * zijn per been/arm, dus bijv. 10 keer links en 10 keer rechts*

20* Jumping Lunges 

30 Panther Shoulder Taps 

20 Hoge - Lage Planks 

40 Mountain Climbers 

Ronde 3

Herhaal de ronde 4x

*Aantallen met een * zijn per been/arm, dus bijv. 10 keer links en 10 keer rechts*

30 Plank Jumping Jacks 

15 Supermans 

20 Star Jumps 

10 Rolling Push-Ups 

Cooling Down

Doe mee met de video 



TRCU.nl

2020 SPORT