






# TRCU

## BOOTCAMP


# Thuiseditie

## Informatie

### Benodigdheden

-  Een bank of stoel (of soortgelijk) waar je op één kant kan leunen zonder dat deze omvalt.
-  Een timer/ stopwatch die 1 minuut kan registreren.
-  Voldoende beweegruimte.
-  Water om te drinken.
-  Doorzettingsvermogen.

Vergeten hoe je een oefening doet?  
Klik op de **oefening** in de rondes voor een uitlegvideo.

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

### Ronde 1

Herhaal 4x

**40** Jumping jacks

**10** Push ups

**25** Crunches

**10** Squats

### Ronde 2

Herhaal 4x

**30** Mountain climbers

**1 min** Plank

**20** Lunges

**20** Dips



**TRCU.nl**

**20** **SPORT**