

TRCU




BOOTCAMP

Thuiseditie

11 t/m 18 november 2020

Informatie

Benodigheden

-  Een verhoging die stevig genoeg is om op te leunen.
-  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 zijn per been/arm, dus bijv. 10 keer links en 10 keer rechts

15x Side Shuffle 

20x Sit up 

15x Squat met aantikken van voet 

15x Walking Lunges 

Ronde 2

20 sec/40 sec challenge

De challenge video 

Uitleg High Knees 

Uitleg Push up 

Uitleg Jump Squat 

Ronde 3

Herhaal de ronde 4x

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

30x Plank Toe Touch 

20x Pass the Bottle 

7x Burpee 

15x Tricep Dips 

Cooling Down

Doe mee met de video 



TRCU.nl