






TRCU

BOOTCAMP

Thuiseditie

13-1 t/m 20-1-2021

Benodigdheden

-  Voldoende beweegrimte.
-  Een verhoging om op te leunen/zitten.
-  1 gewicht naar keuze of fles water die dienst doen als gewicht.
-  Water om te drinken.
-  Doorzettingsvermogen.

Let op: in deze bootcamp leun je veel op je handen, zorg dus dat je je polsen goed losmaakt van tevoren en rust wanneer nodig.

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

Doe de ronde 2x


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

- 20x*** Burpees 
- 30x*** Bear Walk 
- 20x*** Swimming Superman 
- 20x** Push-Up, Turn Around 

Ronde 2

Doe de ronde 2x





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

- 50x*** Schaatser 
- 50x*** Wandelplank 
- 30x*** Side Shuffle 
- 50x** Tricep Extentions 

Ronde 3

Doe de ronde 2x

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

- 50x** Plank Jumping Jacks 
- 50x** Squats 
- 40x*** Pass the Bottle 
- 40x*** Shoulder Taps 

Cooling Down

Doe mee met de video 



TRCU.nl

2020 SPORT