

TRCU

BOOTCAMP


Thuiseditie

16-12 t/m 23-12-2020

Benodigheden

-  Voldoende beweegruimte.
-  Een stopwatch of soortgelijk dat 1 minuut kan timen.
-  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

Doe de ronde 2x

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





- 4x*** Rekoefening Benen 
- 30x** Sit-Ups 
- 20x*** Single Leg Deadlift 
- 1 min** Crab Walk 

Ronde 2

4 Minuten Tabata

Doe mee met de video 





Oefeningen in de video:

- Mountain Climbers 
- Crunches 
- Push-Ups 
- High Knees 

Ronde 3

Doe de ronde 2x

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

- 70x** Jumping Jacks 
- 50x** Roeien 
- 40x*** Side Lunges 
- 8x*** Spider-man Push-Up 

Cooling Down

Doe mee met de video 



TRCU.nl

2020 SPORT