

TRCU







BOOTCAMP

Thuiseditie

02-12 t/m 09-12-2020

Informatie

Benodigheden

-  Voldoende beweegruimte.
-  2 gewichten naar keuze of flessen water of iets soortgelijks.
-  Een kettlebell of een rugtas gevuld met een aantal boeken of soortgelijk.
-  Een stopwatch of dergelijk.
-  Een stoel/bank of tafel die je gewicht kan houden.
-  **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

30x* Mountain Climber 

20x* Dead Bug 

15x* Jumping Lunge 

8x* 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

20x Tuck Jump 

20x* Flutter Kick 

1 min Wall Sit 

20x Tricep Dip 

Ronde 3

Doe de ronde 2x

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

20x* Grasshopper 

15x* Bicycle Crunch 

15x Goblet Squat 

15x Shoulder Press 

Cooling Down

Doe mee met de video 