

TRCU

BOOTCAMP

Thuiseditie

20-1 t/m 27-1-2021

Benodigheden

-  Voldoende beweegruimte.
-  Een verhoging die je gewicht kan houden.
-  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

- 100x** Jumping Jacks 
- 30x*** Panther Shoulder Tap 
- 40x** Reverse Sit-Up 
- 30x** Jump Squats 

Ronde 2





4 Minuten Finisher Challenge

Doe mee met de video 

Ronde 3

Doe de ronde 2x

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

- 40x** Star Jumps 
- 30x*** Plank Toe Touch 
- 30x** Superman 
- 30x** Tricep Dips 

Cooling Down

Doe mee met de video 



TRCU.nl

20
20 **SPORT**