


TRCU

BOOTCAMP


Thuiseditie

30-12 t/m 6-1-2021

Benodigheden

-  Voldoende beweegruimte.
-  Een verhoging om je been op te leggen.
-  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*





- 50x** Bridge 
- 50x*** Bird Dog 
- 20x*** Rolling Push-Up 
- 40x*** Walking Lunges 

Ronde 2

Tabata met Magali

Doe mee met de video 

Oefeningen in de video:

- Penguin Crunch 
- Plank 
- Sit-Ups 
- Roeien 

Ronde 3

Doe de ronde 2x

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

- 50x*** High Knees 
- 25x*** Bulgarian Split Squat 
- 50x** Hoge-Lage Plank 
- 50x*** Side Lunges 

Cooling Down

Doe mee met de video 

