

# TRCU







## BOOTCAMP

# Thuiseditie

4 t/m 11 november 2020

## Informatie

### Benodigheden

-  Een gewicht. Als alternatief kan er een fles water worden gebruikt.
-  Weerstandsband (wanneer mogelijk).
-  Een verhoging die stevig genoeg is om op te leunen.
-  Voldoende beweegruimte.
-  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






#### Herhaal de ronde 4x

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

- 12** Dips 
- 12** Push Ups (verhoging) 
- 12** Jump Squats 
- 12** Walking Lunges 

### Ronde 2





#### Booty Workout

- Introductie 
- Oefening 1 
- Oefening 2 
- Oefening 3 
- Oefening 4 

### Ronde 3

#### Herhaal de ronde 4x

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

- 12** Bulgarian Split Squats 
- 12** Shoulder Taps 
- 12** Schaatsers 
- 12** Rotaties Buikspieren 

### Cooling Down

Doe mee met de video 



**TRCU.nl**

**2020 SPORT**