








# TRCU

## BOOTCAMP

# Thuiseditie

6-1 t/m 13-1-2021

### Benodigheden

-  Voldoende beweegruimte.
-  Een verhoging om op te stappen.
-  Een bankje of stoel zonder leuning om op te zitten.
-  Een timer die tot 2 minuten kan timen.
-  Twee gewichten naar keuze of flessen water die dienst doen als gewicht.
-  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\*** Grasshoppers 

**2 min** Reverse Plank 

**20x** Power Jack 

**20x** Pike Push-Ups 

### Ronde 2

#### Doe de ronde 2x

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

**30x** Frog Jumps 

**30x\*** Table Top 

**20x\*** Lunge Step-Up 

**40x** Shoulder Press 

### Ronde 3

#### Doe de ronde 2x

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

**30x** Tuck Jumps 

**20x\*** Windshield Wipers 

**1 min** Wall Sit 

**20x** Sea Turtles 

### Cooling Down

Doe mee met de video 



# TRCU.nl

# 2020 SPORT