




# TRCU

## BOOTCAMP


# Thuiseditie

09-12 t/m 16-12-2020

### Benodigheden

-  Voldoende beweegruimte.
-  2 gewichten naar keuze of flessen water of iets soortgelijks.
-  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

- 30x** Side Shuffle 
- 20x\*** Swimming Superman 
- 15x\*** Bulgarian Split Squat 
- 20x\*** Tricep extension 

### Ronde 2

#### Doe de ronde 2x





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

- 40x\*** High Knees 
- 20x** Leg Raises 
- 10x\*** Jumping lunges 
- 20x** Hoge/Lage Plank 

### Ronde 3

#### Doe de ronde 2x

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

- 50x** Jumping Jacks 
- 15x** Reverse Sit Ups 
- 10x** Burpees 
- 20x\*** Panther Shoulder Tap 

### Cooling Down

Doe mee met de video 

