

# TRCU

## BOOTCAMP

# Thuiseditie


25 -11 t/m 02-12-2020

## Informatie

### Benodigheden

-  Voldoende beweegruimte.
-  Water om te drinken.
-  Een verhoging om op te stappen
-  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 3x





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

- 20\*** Lunges 
- 5** Burpees 
- 50** Squats 
- 15\*** Lunge Step-Ups 

### Ronde 2

#### Doe de ronde 2x

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

- 20\*** Schouder Taps 
- 25** V-Ups 
- 20** Pike Push-ups 
- 30** Star Jumps 

### Ronde 3

Finisher Challenge Time  
in 4 minuten

Doe mee met de video 

### Cooling Down

Doe mee met de video 



**TRCU.nl**