

# TRCU

## BOOTCAMP

# Thuiseditie

28 oktober t/m 4 november

## Informatie

### Benodigheden

 Twee gewichten. Gewicht mag je zelf bepalen, maar maak het niet te makkelijk. Als alternatief kunnen er twee flessen water worden gebruikt.


 Een timer/ stopwatch die 1 minuut kan registreren.

 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 3x

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

**15** Tuck Jumps 

**10** Push Ups, Turn Around 

**20** Bicycle Crunches 

**10** Squats 

### Ronde 2

#### Herhaal de ronde 3x

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

**20** Grasshoppers 

**10** Tricep Extentions 

**20** Flutter Kicks 

**5** Burpees 

### Ronde 3

#### Herhaal de ronde 3x

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

**20** High Knees 

**10** Shoulder Presses 

**15** Plank Toe Touches 

**1 min** Wall Sit 

### Cooling Down

Doe mee met de video 



# TRCU.nl