



Punt B: Bankje parkje
 - Doe hier de oefeningen
 - Vervolg naar punt C

Punt A: Trapkade
 - Doe hier de oefeningen
 - Vervolg naar punt B

Punt C: Bankje Wilhelminastraat
 - Doe hier de oefeningen
 - Vervolg naar punt D

LOCK 17 Dit is je startpunt!
 Parkeer je fiets/auto
 Doe vooraf wat stretch oefeningen
 - Loop hard vanaf hier naar punt A
 - Bij punt A doe je de oefeningen

Punt D: Hek Batterijen
 Halve Maanweg
 - Doe hier de oefeningen
 - uitlopen naar Startpunt

Wat heb je nodig: Hardloepschoenen, Timer (smartphone), Bidon, Vestje, Handdoek

Hardlopen naar de verschillende locaties om daar vervolgens de oefeningen uit te voeren. Bij elk punt doe je 1 set van alle oefeningen, daarna loop je door naar het volgende punt.

Hoelang heb je over de route gedaan???

Zorg dat je na de tijd jezelf kunt droog maken, trek een droog vestje aan, zorg dat je niet te lang in de kou staat!

Push Up

Locatie : -

Herh. :

Gewicht :

Span je buik goed aan
Steun eventueel op je knieën



Squat Full

Locatie :

Herh. :

Gewicht :

Zak diep door.
Trek je tenen omhoog



Dips

Locatie : -

Herh. :

Gewicht :

Handen plaatsen op schouder breedte.
Buig de armen tot 90 graden.



Lunges (zonder step)

Locatie :

Herh. :

Gewicht :

10x Links
10x Rechts

