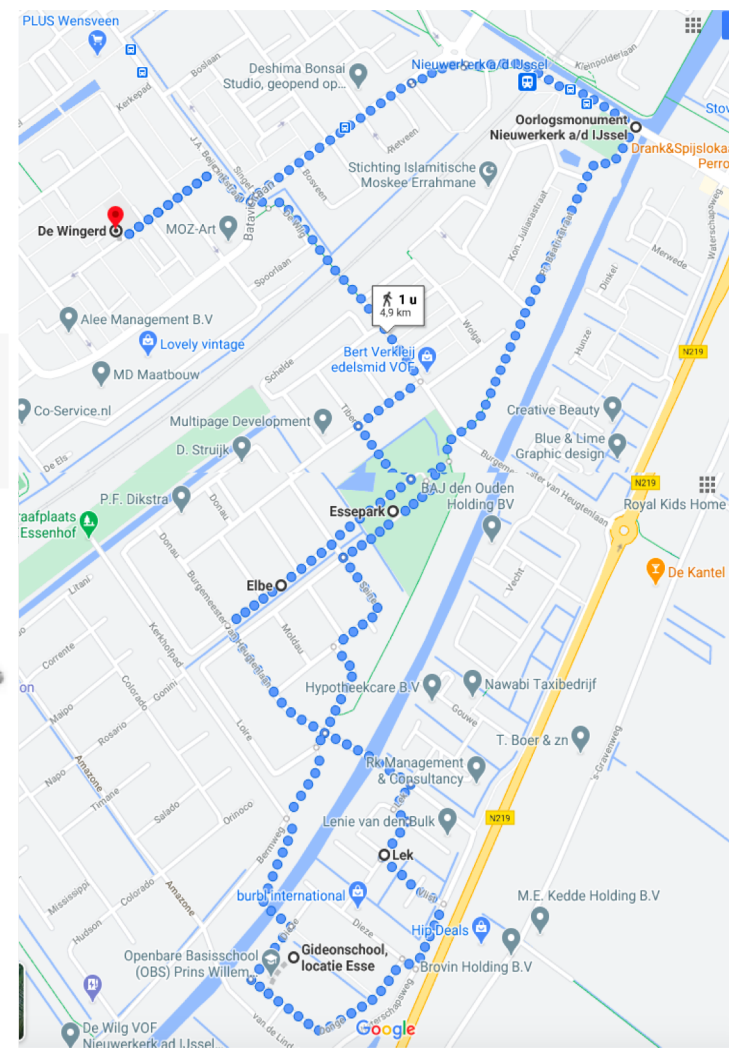
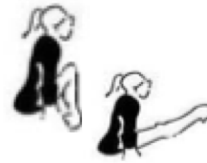
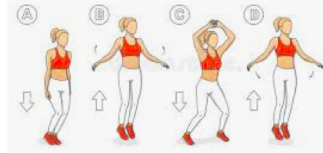


Bootcamp Speurtocht (1)

(Trek je sportkleding en handschoenen aan & volg in looppas de speurtocht op de kaart)

1. Start voor De Wingerd (Van Beethovenlaan) met 10 jumping jacks
2. Draai op je weg richting de rotonde je armen los (vooruit, achteruit, tegengesteld)
3. Maak een hurksteun of gesloten hoeksteun op het bankje bij het oorlogsmonument
4. Zwaai op de stoep richting het Essepark 10x je linker- en rechterbeen op naar voren. Doe hetzelfde zij- & achterwaarts.
5. Spring 5x met twee voeten tegelijk op een bankje en weer terug op de grond in het Essepark



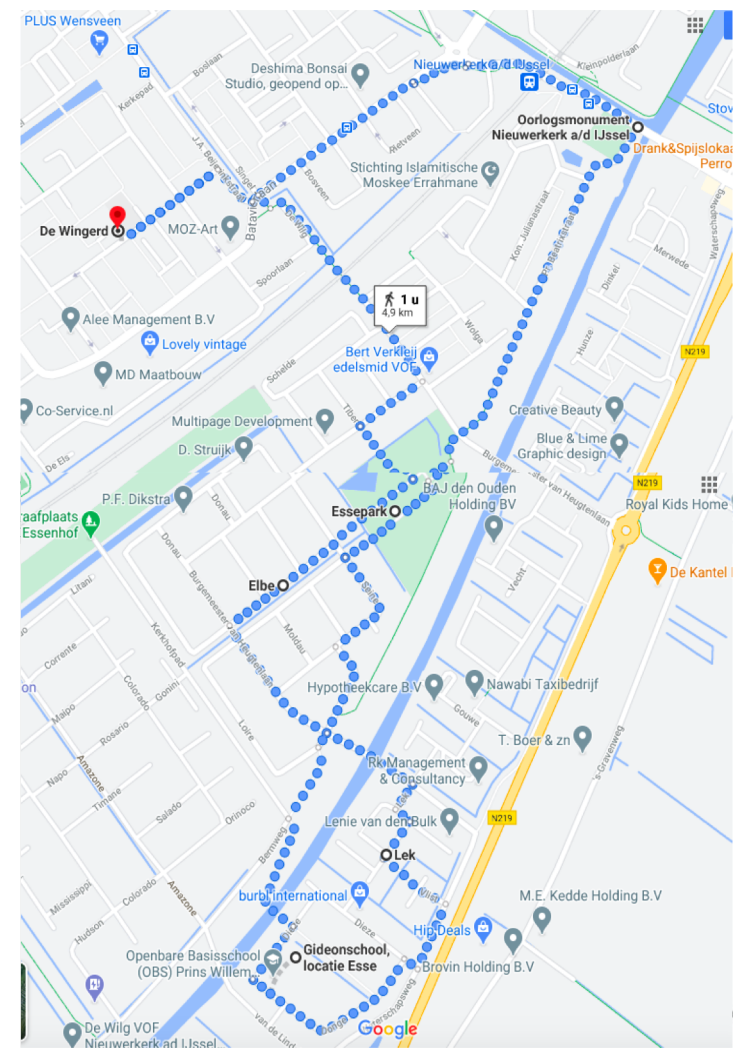
Bootcamp Speurtocht (2)

1. Maak op de Seine op de stoep 5 radslagen (op een lijn of stoeprand)
2. Doe voor en na de brug aan de Burgemeester Van Heugtenlaan 5 burpies



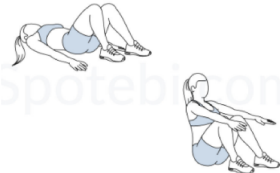
1. Volg het volgende parcours in de speeltuin aan de Lek: klim over de schommel, hinkel op de hinkelbaan, maak een koprol op zowel de hoge als de lage rekstok, klim bij de glijbaan omhoog & glij weer naar beneden

2. Maak 10 squads op de Donge
3. Maak een spreidhoeksteun of krokodil op het muurtje bij de ingang van de PWA school

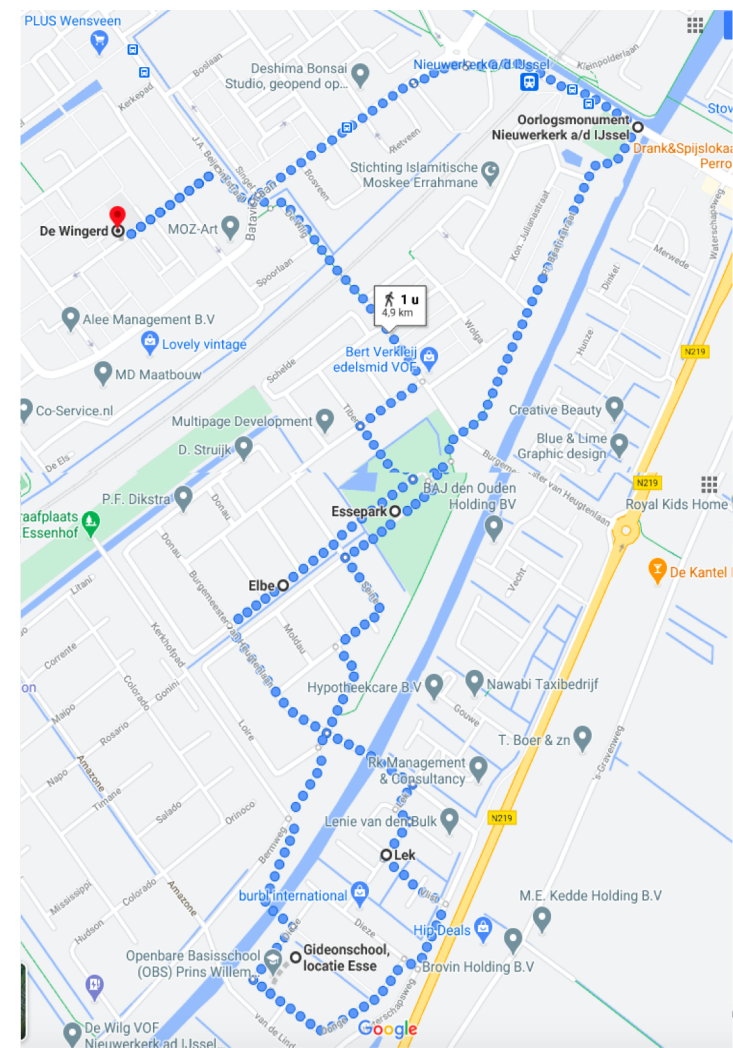


Bootcamp Speurtocht (3)

1. Klim op het klimrek van de speeltuin schuin tegenover de Gideon school, over het touw en aan de andere kant er weer af
2. Maak 10 lunges op het fietspad na het bruggetje
3. Maak op het bruggetje aan de Burgemeester van Heugtenlaan 10 streksprongen vanuit hurkzit
4. Maak op een bankje in het Essepark 10 sit ups



1. Maak in de speeltuin voor het treinviaduct 10 triceps dips op een toestel of een bankje



Bootcamp Speurtocht (4)

1. Druk je 10x op tegen het hekje van het bruggetje op je weg terug naar de gymzaal aan de Van Beethovenlaan
2. Rek je kuiten & bovenbenen voor de Wingerd, rek je armen (strek je helemaal uit naar boven & rek je schouders, een paar keer hol/bol met je rug en je heupen draaien en dan ben je klaar!



Veel trainplezier!

Als je het leuk vindt, maak dan een foto of compilatie van foto's van je speurtocht en deel deze met ons!

