

**BETTER**  
**BODIES BOOTCAMP**  
HEALTHCLUB ZUNDERT

**START: Jan Koekenplein, Klein-Zundert**

**LEUK DAT JE MEEDOET!**

Print deze bootcamp set uit en neem deze mee tijdens jouw bootcamp. Het enige wat je verder nodig hebt is een stopwatch of een andere timer. Nadat je de route even hebt doorgenomen ben je klaar om te vertrekken! Er zijn in totaal 6 stops en bij iedere stop zijn er verschillende oefeningen uit te voeren.

Doe de route alleen en op een moment dat het rustig is op straat. Succes!

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

## STOP 1: Bij Anna

Je bent aangekomen bij de eerste stop, het theehuisje van "Bij Anna". Het eerste circuit dat je doet is een warming-up. Het tweede circuit is er één voor core stability. Wees vooral niet bang om vies te worden!

### CIRCUIT 1A 3 oefeningen | 1 ronde | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Knieheffen



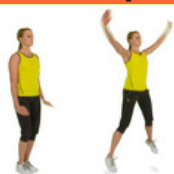
R1 20 sec x 1 sec

#### 2 - Hak-bil



R1 20 sec x 1 sec

#### 3 - Jumping jack



R1 20 sec x 1 sec

### CIRCUIT 1B 4 oefeningen | 1 ronde | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Bicycle crunch



R1 10 Herh. x 1 sec

#### 2 - Crunch



R1 10 Herh. x 1 sec

#### 3 - Superman



R1 10 Herh. x 1 sec

#### 4 - Bird dog



R1 10 sec x 1 sec

Goed gedaan! Vervolg nu je route naar de hoogste trap van de fietsbrug. Loop de route zoals aangegeven op de plattegrond.

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

## STOP 2: Trappen

Je bent aangekomen bij stop 2, de trappen van de fietsbrug. Deze oefening start met wisselsprongen onderaan de trap, op de onderste traptrede.

### CIRCUIT 2 3 oefeningen | 1 ronde | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Wisselsprongen op traptrede



45 sec x 30 sec  
45 sec x 30 sec

*Oefening 1: Wisselsprongen op de onderste traptrede. Je gaat minimaal 2 x 45 seconde wisselsprongen op de onderste traptrede maken. Snelheid maakt niet uit.*

#### 2 - Lopen



Duur: 01:00 min

*Oefening 2: Je begint onder aan de trap. je gaat in 1 minuut zo vaak mogelijk via de trap omhoog en komt via het gras weer terug naar beneden. Je doet dit 2x 1 minuut. Snelheid bepaal je zelf.*

#### 3 - Voorwaartse uitvalspas



60 sec x 30 sec  
60 sec x 30 sec

*Je begint onder aan de trap. Je gaat in 60 seconde zo vaak mogelijk de trap op. Let op: dit doe je met uitvalpassen. Dat wil zeggen: Je slaat minimaal 1 trede per stap over. Je gaat via het gras weer terug naar beneden.*

---

**Lekker bezig! Je hebt nu een korte verplaatsing. Ga naar het bankje aan de andere kant van de fietsbrug.**

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

## STOP 3: Bankje

Je bent alweer aangekomen bij stop nummer 3! Bij deze stop gaan we kracht combineren met cardio. Je begint bij het bankje: doe daar de oefening zoals beschreven in het circuit. Vervolgens loop je op eigen tempo het rondje dat aangegeven staat op de kaart (in het donkerrood) om daarna door te gaan naar krachtoefening 2. Herhaal dit met alle oefeningen. Doe dit circuit minimaal 1x.

### CIRCUIT 3 6 oefeningen | 1 ronde | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Push-up



R1 12 Herh. x 1 sec

#### 2 - Lopen



R1 01:00 min

#### 3 - Tricep dips



R1 12 Herh. x 1 sec

#### 4 - Lopen



R1 01:00 min

#### 5 - Step up met knieheffen



R1 12 Herh. x 1 sec

#### 6 - Lopen



R1 01:00 min

12 herhalingen per been

Vervolg nu je route naar het einde van de straat "de Brug"

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

## STOP 4: Einde straat “de Brug”

Welkom aan het einde van de straat “de Brug”.  
We gaan hier een piramide circuit op tijd doen.  
Doe dit circuit minimaal 1x.

### CIRCUIT 4 4 oefeningen | 1 ronde | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Squat



R1 5 sec x 1 sec  
R2 10 sec x 1 sec  
R3 15 sec x 1 sec  
R4 10 sec x 1 sec  
R5 5 sec x 1 sec

#### 2 - Push-up



R1 5 sec x 1 sec  
R2 10 sec x 1 sec  
R3 15 sec x 1 sec  
R4 10 sec x 1 sec  
R5 5 sec x 1 sec

#### 3 - Voorwaartse uitvalspas



R1 5 sec x 1 sec  
R2 10 sec x 1 sec  
R3 15 sec x 1 sec  
R4 10 sec x 1 sec  
R5 5 sec x 1 sec

#### 4 - Sit-up



R1 5 sec x 1 sec  
R2 10 sec x 1 sec  
R3 15 sec x 1 sec  
R4 10 sec x 1 sec  
R5 5 sec x 1 sec

---

Vervolg nu je route naar het grasveldje naast het JeeKaaCee

## STOP 5: Grasveldje JeeKaaCee

Je bent er bijna! Gebruik voor deze oefeningen de grijze muur van het JeeKaaCee gebouw. Je gaat ook hier een circuit doen. Voor het circuit minimaal 2x uit.

### CIRCUIT 5 4 oefeningen | 2 rondes | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Wall sit



R1 30 sec x 1 sec  
R2 30 sec x 1 sec

#### 2 - Skip op de plaats



R1 30 sec x 1 sec  
R2 30 sec x 1 sec

*DRIBBEL PAS! Tik steeds met de punt van de schoen tegen de muur aan.*

#### 3 - Skip op de plaats



R1 30 sec x 1 sec  
R2 30 sec x 1 sec

*DRIBBEL PAS! Tik steeds met de punt van de schoen tegen de muur aan.*

#### 4 - Plank (handen verplaatsen)



R1 30 sec x 1 sec  
R2 30 sec x 1 sec

*Tik steeds met je hand de muur aan.*

---

**Super! Loop nu terug naar het startpunt (Jan Koekenplein)**

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

## STOP 6: Het Jan Koekenplein

### REKKEN & STREKKEN

Je bent aangekomen bij de laatste stop, goed gedaan! Bij deze laatste stop ga je rekken en strekken zoals hieronder beschreven staat. Doe dit circuit minimaal 1x.

### CIRCUIT 6 6 oefeningen | 1 ronde | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Arm zijwaarts boven het hoofd



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 2 - Armen boven het hoofd



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 3 - Achterste deel van de schouder



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 4 - Hamstrings - staand



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 5 - Quadriceps - staand



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 6 - Kuiten - met gebogen knie



R1 1 x 30 sec x 1 sec

Top gedaan! Je hebt de bootcamp afgerond!



# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

