



BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDEERT

START: Healthclub Better Bodies, 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. Houd rekening met de richtlijnen van het RIVM. Succes!

BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

STOP 1: Speeltuintje in het Laar

Je bent na een kort stukje lopen aangekomen bij het speeltuintje in het Laar. Bij deze eerste stop starten we met een warming-up. Ga bij de bankjes staan. Vanuit daar loop je een rondje rondom het speeltoestel. Na ieder rondje doe je steeds 5 herhalingen van de oefeningen hieronder. In totaal loop je dus 4 rondjes rond het speeltoestel.

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

1 - Squats



R1 5 Herh. x 1 sec

2 - Voorwaartse uitvalpas



R1 5 Herh. x 1 sec

3 - Push-ups



R1 5 Herh. x 1 sec

2 - Tricep dips



R1 5 Herh. x 1 sec

Gebruik het bankje.

Loop vanuit hier door naar de picknick tafel in het Laar.

BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

STOP 2: Picknick tafel in het Laar

Je bent aangekomen bij stop 2. Deze start bij de picknick tafel. Je ziet vanaf de picknick tafel een rij bomen staan. Je loopt in looppas een rondje rondom de bomen die er staan. Bij iedere boom ga je een oefening uitvoeren, waarbij we het aantal herhalingen eerst opbouwen en vervolgens afbouwen. Bijvoorbeeld: start met lopen, bij de eerste boom doe je 1x squat sprong, bij de tweede boom doe je 2x squat sprong etc. Als je terugloopt bouw je het aantal herhalingen weer af. Doe dit daarna ook met de andere oefeningen. In totaal loop je dus 4 rondjes rond de bomen.

CIRCUIT 2 4 oefeningen | 1 ronde | 60 sec. ronde rusttijd

1 - Squat sprong met inbuigen



R1 1 Herh. x 1 sec

RONDJE 1 | Bij iedere boom die je ziet verhoog je het aantal herhalingen met 1.

2 - Crunch - benen omhoog



R1 1 Herh. x 1 sec

RONDJE 2 | Bij iedere boom die je ziet verhoog je het aantal herhalingen met 1.

3 - Superman



R1 1 Herh. x 1 sec

RONDJE 3 | Bij iedere boom die je ziet verhoog je het aantal herhalingen met 1.

4 - Brug voor bilspieren



R1 1 Herh. x 1 sec

RONDJE 4 | Bij iedere boom die je ziet verhoog je het aantal herhalingen met 1.

Vanuit hier loop je naar het gemeentehuis op de Markt.

STOP 3: Gemeentehuis

Je bent aangekomen bij stop 3, goed bezig! Bij deze stop maak je gebruik van de trappen van het gemeentehuis. Volg de oefeningen zoals hieronder beschreven, iedere oefening duurt slechts 1 minuut.

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

1 - Lopen



Duur: 01:00 min

Oefening 1: Je loopt gedurende 1 minuut de trap zo vaak mogelijk op en af.

3 - Lopen



Duur: 01:00 min

Oefening 2: Loop gedurende 1 minuut de trap op en weer af. Let op, je slaat steeds minimaal 1 trede over.

3 - Lopen



Duur: 01:00 min

Oefening 3: Ga gedurende 1 minuut de trap op en af. Maak op iedere traptrede een squat. Zowel bij het omhoog lopen als het naar beneden lopen.

BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

STOP 4: De Willaert

Bij deze stop maak je gebruik van de bankjes die je ziet staan. Volg de oefeningen in circuit vorm zoals hieronder beschreven. Je doet dit circuit in totaal 3 keer.

CIRCUIT 4 4 oefeningen | 3 rondes | 60 sec. ronde rusttijd

1 - Step up met knieheffen



R1 10 Herh. x 1 sec

2 - Tricep dips



R1 10 Herh. x 1 sec

3 - Push-ups



R1 10 Herh. x 1 sec

4 - Mountain climbers



R1 10 Herh. x 1 sec

Loop door naar het grasveldje bij buurtschap Tiggelaar.

BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

STOP 5: Tiggelaar veldje

Op het Tiggelaar veldje ga je een Tabata work-out doen. Dat wil zeggen dat je een oefening 20 sec. lang uitvoert en vervolgens 10 sec. rust neemt. Per oefening doet je dit op deze manier 4x achter elkaar.

CIRCUIT 5 2 oefeningen | 1 ronde | 60 sec. ronde rusttijd

1 - Squat



20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec

2 - Sit-ups



20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec

Loop hierna terug naar Better Bodies om te rekken en strekken.

BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

STOP 6: Healthclub Better Bodies

REKKEN & STREKKEN

Je hebt de bootcamp afgerond, super! Nog een paar rek- en strekoefeningen en dan ben je helemaal klaar.

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

1 - Quadriceps staand



R1 1 x 20 sec x 1 sec
R2 1 x 20 sec x 1 sec

2 - Hamstrings staand



R1 1 x 20 sec x 1 sec
R2 1 x 20 sec x 1 sec

3 - Heup adductoren staand



R1 1 x 20 sec x 1 sec
R2 1 x 20 sec x 1 sec

4 - Achterste deel van schouder



R1 1 x 20 sec x 1 sec
R2 1 x 20 sec x 1 sec

5 - Nekbuigen voorwaarts



R1 1 x 20 sec x 1 sec
R2 1 x 20 sec x 1 sec

Top gedaan! Je hebt de bootcamp afgerond!

BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

