

**BETTER  
BODIES BOOTCAMP**  
HEALTHCLUB ZUNDEERT

**START: Healthclub Better Bodies**

**LEUK DAT JE MEEDOET!**

Print deze bootcamp set uit en neem deze mee tijdens jouw bootcamp. 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: Tiggelaar veldje

### KRACHT

Je bent aangekomen bij de eerste stop. Zoek een plekje op het grasveld. Je begint met een algemeen krachtcircuit. Voer het circuit zoals hieronder beschreven minimaal 2x uit. Neem tussen de circuits ongeveer 30 seconden rust. Je bent natuurlijk vrij om het circuit vaker uit te voeren!

### CIRCUIT 1      6 oefeningen | 2 rondes | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Squat



R1 10 Herh. x 1 sec

#### 2 - Push-up



R1 5 Herh. x 1 sec

*Deze oefening mag je op je knieën uitvoeren.*

#### 3 - Knieheffen



R1 15 Herh. x 1 sec

#### 4 - Bicycle crunch



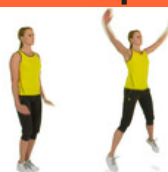
R1 30 Herh. x 1 sec

#### 5 - Superman



R1 10 Herh. x 1 sec

#### 6 - Jumping jack



R1 30 Herh. x 1 sec

Vervolg nu je route naar het Margriet van de Laer parkje

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

## STOP 2: Margriet van de Laer parkje

### KRACHT

Je bent aangekomen bij stop 2. Je ziet in het kleine parkje een bankje staan. Dit bankje ga je gebruiken voor het circuit dat hieronder staat beschreven.

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

### 1 - Step up met knieheffen



R1 20 Herh. x 1 sec

*10 x per been!*

### 2 - Push-up



R1 10 Herh. x 1 sec

### 3 - Tricep dips



R1 10 Herh. x 1 sec

*Om deze oefening makkelijker te maken kun je er voor kiezen om de voeten plat op de grond te zetten en de benen iet wat te buigen. Zo kun je vanuit de benen jezelf meer ondersteunen.*

### 4 - Zijwaartse sprongetjes met de handen gesteund



R1 20 Herh. x 1 sec

*10 per kant.*

---

Vervolg nu je route naar de oude Rabobank

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

## STOP 3: Naast de oude Rabobank

### CARDIO

Je bent alweer aangekomen bij stop nummer 3!  
Als het goed is zie je een lange verhoging met daarop een aantal bankjes. Deze verhoging gebruik je voor dit onderdeel. Voer de circuits minimaal 2x uit.

### CIRCUIT 3 4 oefeningen | 2 rondes | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Afwisselende sprongen



R1 30 sec x 1 sec

#### 2 - Jumping jack



R1 30 sec x 1 sec

#### 3 - Mountain climber



R1 30 sec x 1 sec

#### 4 - Squat sprong



R1 30 sec x 1 sec

*Deze oefening voer je uit met de handen op de verhoging.*

---

Vervolg nu je route naar bedrijventerrein Molenzicht

## STOP 4: Molenzicht

### PIRAMIDE

Je bent aangekomen bij het bedrijventerrein Molenzicht. Je gaat hier een piramide training doen. Het circuit dat je gaat doen bevat 4 oefeningen. In ronde 1 doe je 2 herhalingen per oefening. Om vervolgens meteen door te gaan met ronde 2, waar je 4 herhalingen per oefening doet. Je gaat door tot de 8 herhalingen per oefening. Vanaf daar bouw je weer af tot de 2 herhalingen per oefening. Je bent vrij om de piramide hoger op te bouwen.

### CIRCUIT 4      4 oefeningen | 7 rondes | 60 sec. ronde rusttijd

#### 1 - Split sprong - afwisselend



R1 2 Herh. x 1 sec  
R2 4 Herh. x 1 sec  
R3 6 Herh. x 1 sec  
R4 8 Herh. x 1 sec  
R5 6 Herh. x 1 sec  
R6 4 Herh. x 1 sec  
R7 4 Herh. x 1 sec

#### 2 - Push-up



R1 2 Herh. x 1 sec  
R2 4 Herh. x 1 sec  
R3 6 Herh. x 1 sec  
R4 8 Herh. x 1 sec  
R5 6 Herh. x 1 sec  
R6 4 Herh. x 1 sec  
R7 2 Herh. x 1 sec

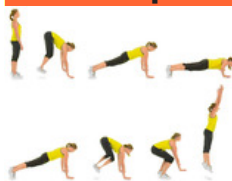
*Deze oefening mag je op je knieën uitvoeren.*

#### 3 - Sit up



R1 2 Herh. x 1 sec  
R2 4 Herh. x 1 sec  
R3 6 Herh. x 1 sec  
R4 8 Herh. x 1 sec  
R5 6 Herh. x 1 sec  
R6 4 Herh. x 1 sec  
R7 2 Herh. x 1 sec

#### 4 - Burpee



R1 2 Herh. x 1 sec  
R2 4 Herh. x 1 sec  
R3 6 Herh. x 1 sec  
R4 8 Herh. x 1 sec  
R5 6 Herh. x 1 sec  
R6 4 Herh. x 1 sec  
R7 2 Herh. x 1 sec

*Deze oefening kun je ook zonder sprong uitvoeren.*

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

## STOP 5: Het Laar

### SPRINTEN

Je bent aangekomen bij de één na laatste stop!  
Je ziet aan de waterkant een aantal bomen staan.  
Je gaat staan bij de eerste boom aan de kant van de Hofdreef. Vanaf deze boom tel je 4 bomen af. Vanaf deze boom ga je sprinten naar boom 4 om vervolgens met een dribbelpas terug te lopen naar boom 1. Dit doe je minimaal 6 keer.



Vervolg nu je route naar het speeltuintje in het Laar

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

## STOP 6: Speeltuintje in het Laar

### REKKEN & STREKKEN

Je bent aangekomen bij de laatste stop, goed gedaan! Bij deze laatste stop ga je rekken en strekken zoals hieronder beschreven staat.

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

#### 1 - Hamstrings - staand



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 2 - Kuiten - met gebogen knie



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 3 - Quadriceps - staand



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 4 - Lats - armen boven het hoofd



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 5 - Achterste deel van schouder



R1 1 x 30 sec x 1 sec

#### 6 - Triceps



R1 1 x 30 sec x 1 sec

---

Top gedaan! Je hebt de bootcamp afgerond!

# BETTER BODIES BOOTCAMP

HEALTHCLUB ZUNDERT

