Hh = herhalingen

Start route: Fysiosport Son

1 Wall sit, *2x 20 sec*

Loop om de houten paaltjes heen
en sla rechtsaf het gangetje in
Sla weer rechts af

2 Side raises, *2x 12 hh*
Wissel af van been

Sla rechtsaf, voor een rondje om
de vijver

3 Jumping jacks, *2x 10 hh*

4 Jump squats, *2x 10 hh*

Sla rechts af
Sla links af

5 Calf raises, *2x 12 hh*

Sla linksaf, het bospad in

Hh = herhalingen

6 Boksen, *2x 30 sec op een hoog tempo*

Sla links af

7 Walking lunges, *van lantaarnpaal 24 naar 23*

8 Knie heffen, *2x 30 sec*
Bij de blauwe lantaarnpaal

Sla links af het gangetje in

9 Hakken billen, *2x 30 sec*

10 Springen op 1 been over de rechte lijn, *2x*
Wissel van

Einde route! :)