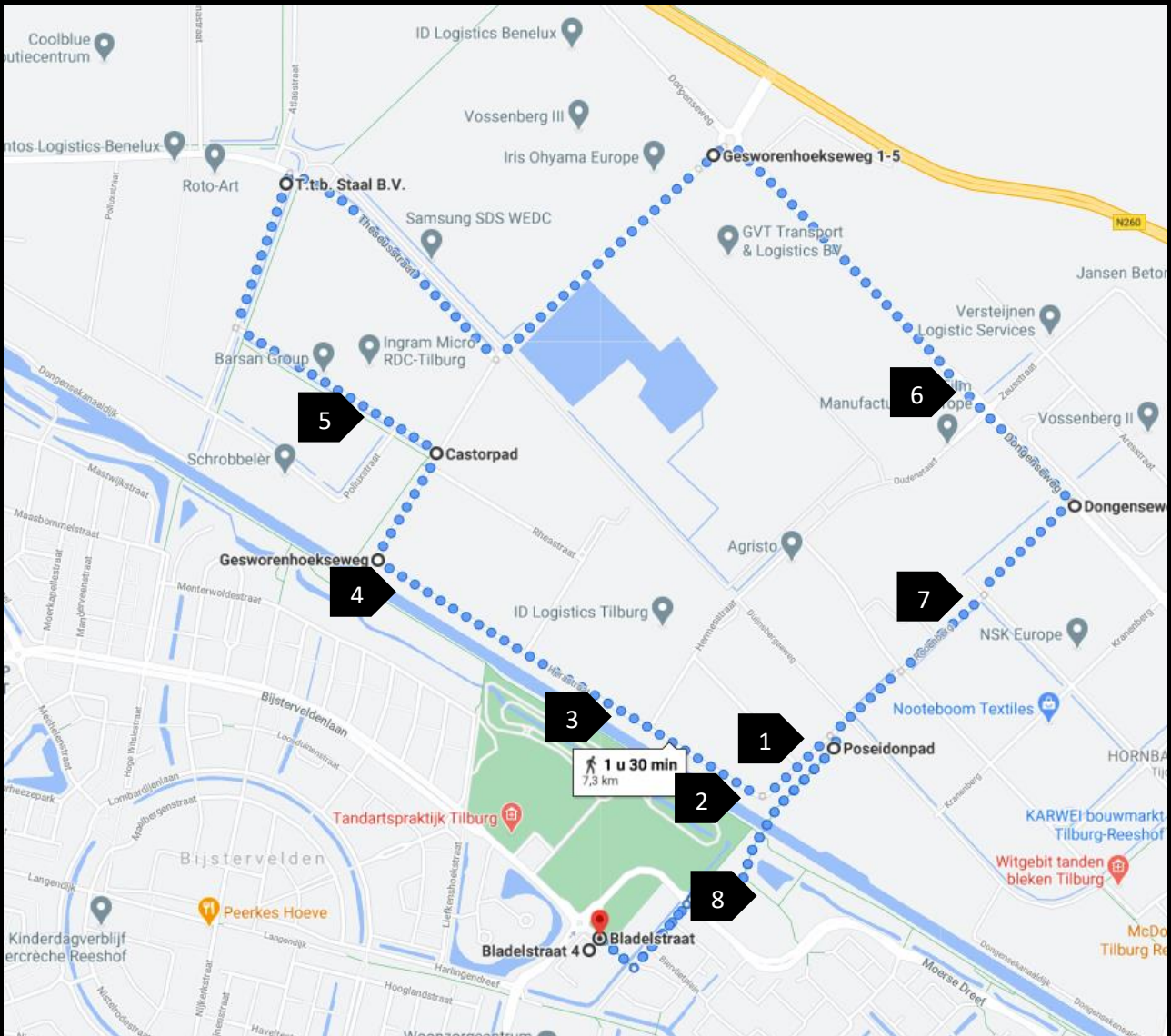


Active run



*Voor de echte
multifitters*

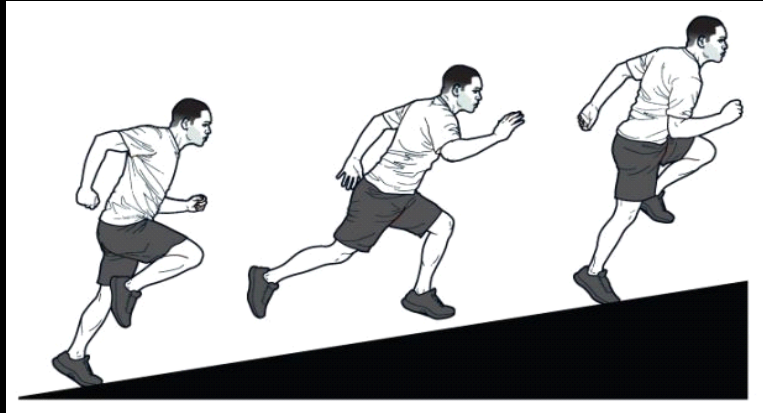


De cijfers op de map geven de volgorde van de checkpoints aan.
Oefening uitgevoerd? Ren dan door naar het volgende
checkpoint(actieve rust).

Op de volgende pagina vind je het checkpoint overzicht.

CHECKPOINTS

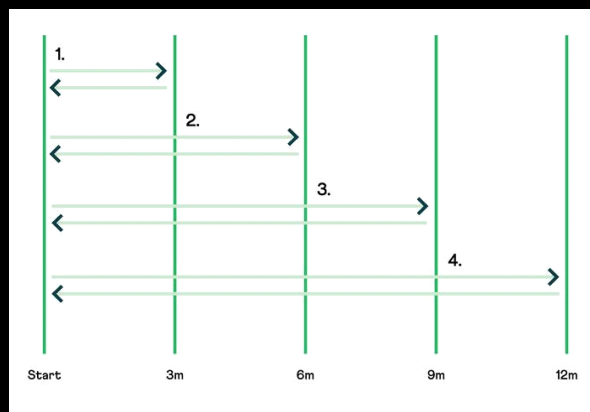
- CHECKPOINT 1 - Mountain run
Ren 5 keer de berg op en af tot de markeringen.



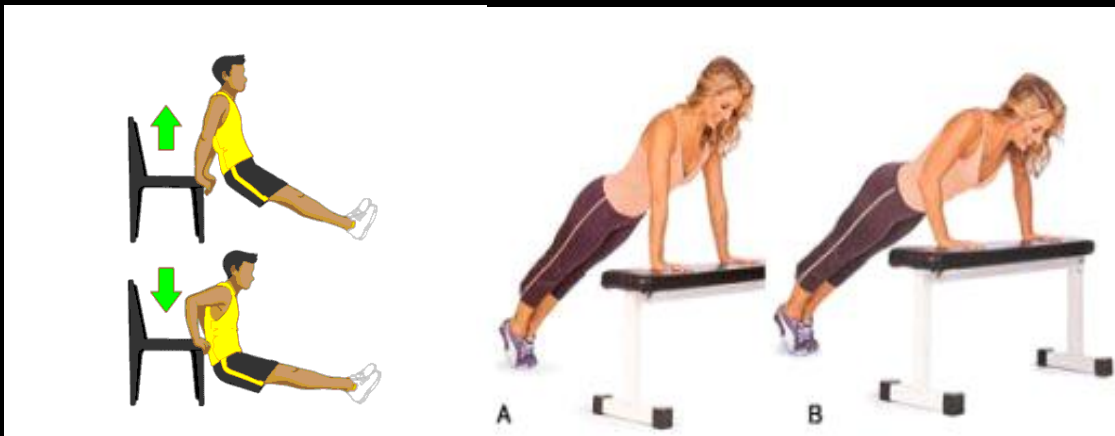
- CHECKPOINT 2 - Split squat (bankje):
Voer 20 herhalingen per been uit.
TIP > houd je core aangespannen



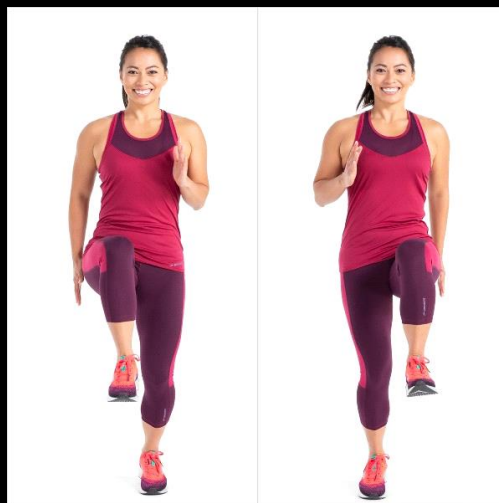
- CHECKPOINT 3 - Suicides (piramide loop):
begin bij de start en ren naar de 1e markering daarna weer terug naar de start, ren naar de 2de markering, ren terug naar start enz. Bouw ook weer af (na de 4^{de} markering terug naar start, ren naar de 3^{de} markering).
Doe dit 2 keer.



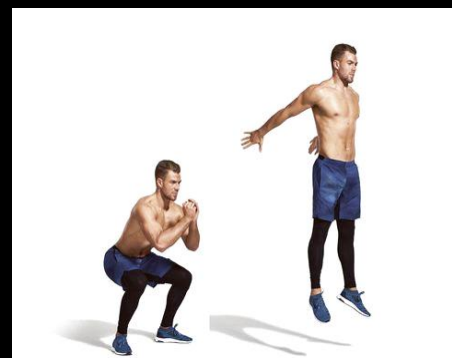
- CHECKPOINT 4 - Inline push-up/dips (bankje):
5 herhaling per oefening, 4 keer



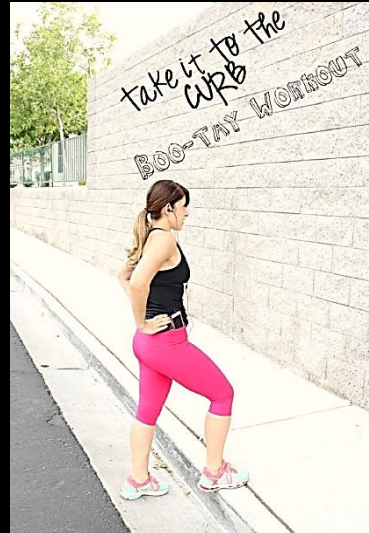
- CHECKPOINT 5 - High knees
100M van markering tot markering knieheffen heen, hak-bil terug.
Doe dit 2 keer



- CHECKPOINT 6 - Frog Jumps
Van markering tot markering:
1 x kikkersprong tot de markering, draai weer om en sprint
weer terug tot de markering.
1 x zijwaartse pas (re) heen en sprint terug
1 x zijwaartse pas (li) heen en sprint terug



- CHECKPOINT 7 - Scissors (stoepje)
Een voet op de stoep en 1 op de weg.
Spring over naar je andere been.
Doe dit 50 keer



- CHECKPOINT 8: Pull/Chin-ups
Maak 10 Chin-Ups
Variatie: 30 seconden blijven hangen



Loop je laatste meters in een stevige looppas uit tot aan Multifit voor een effectieve cooling down. Goed gewerkt!

FINISH