

Just Bootcamp @ Park van Luna

Yes! Je kunt nu ook zelf aan de slag met jouw eigen workout in het Park van Luna in Heerhugowaard. Je gaat een route afleggen van ongeveer 3,5 kilometer en gedurende de route diverse oefeningen doen. Een complete Just Bootcamp workout dus!

Just enjoy!

Locatie SKEEF, Strand van Luna 3 in Heerhugowaard

Benodigdheden?

- o Jezelf
- o In sportkleding en sportschoenen
Tip: een windjack en handschoenen zijn ook fijn in deze tijd!
- o Je lievelingsmuziek (liefst met een lekkere 'beat' erin)
- o De timer op je mobiele telefoon
(of je sporthorloge voor de fanatiekeling)

Let's start!

Ben je er klaar voor? Indien je de gehele route aflegt heb je een complete workout van ongeveer 60 minuten. Top toch?

Tip: Doe jouw favoriete muziek aan en starten maar!

START BIJ DE INGANG VAN SKEEF

YES! JE GAAT BEGINNEN. ZOEK EEN GOEDE PLEK OP WAAR JE VRIJ KUNT BEWEGEN. DOE JOUW FAVORIETE MUZIEK AAN OP JE MOBIELE TELEFOON EN STARTEN MAAR!

- ➡ Jog op de plek
- ➡ Blijf joggen; maak 10x grote cirkels met je armen (vooruit)
- ➡ Blijf joggen; maak 10x grote cirkel met je armen (achteruit)
- ➡ Maak een twist met je heup; spring 10x van rechts naar links en weer terug
- ➡ Maak 10x jumping jacks (spring met je voeten uit elkaar en spring weer terug met je voeten naast elkaar. Neem je armen ook mee; open je armen en sluit je armen.

Totaal 3 keer.

REN NAAR DE KLEINE BETONBLOKKEN (BIELZEN OP DE GROND)

- ➡ Zigzag (joggend) tussen de kleine betonblokken door tot 'de dijk' en jog rustig terug. Doe dit 3x
- ➡ Blijf in squat-positie en stap zijwaarts 4 kleine betonblokken heen en terug. Doe dit 3x.

REN VERVOLGENS DOOR NAAR 'DE DIJK' OMHOOG

- ➡ Sprint omhoog en jog rustig naar beneden. Doe dat 3x.

REN DOOR NAAR DE WINDMOLEN BOVEN AAN DE DIJK EN STOP BIJ DE BETONBLOKKEN

- ➡ Maak hier knee lifts op het betonblok; 1 voet op het betonblok en trek je andere been omhoog. Doe dit 20x; 10x rechts ; 10x links.
- ➡ Maak jump squats op het betonblok. Doe dit 10x.
- ➡ Loop naar het hek van de windmolen en doe hier een 'wallsit' ; oftewel ga zitten met je rug tegen het hek. Houd dit 30 tellen vast.



REN VERVOLGENS NAAR DE TRAP EN REN DOOR NAAR BENEDEN.

- Maak stap-squats omhoog en jog rustig naar beneden. Doe dit 2x.
- Maak jump-squats omhoog en jog rustig terug. Doe dit 2x. Dan voel je het echt wel... 😊

REN DOOR NAAR DE GROTE BETONBLOKKEN BIJ HET STRAND.

- Maak hier 10x tricep dips (oftewel; zet je handen op het beton en laat je billen naar beneden zakken en kom weer ophoog).
- Doe 10 stappen opzij in squat en doe opnieuw de 10x tricep dips. Ga zo door. Doe dat 3x.

Totaal 3 keer.

REN OVER HET FIETSPAD LANGS HET STRAND VAN LUNA DOOR NAAR DE HOUTEN FIETSREKKEN/PAALTJES.

- Ga afgewisseld onder en over de fietsenrekken heen. Oftewel; eerste rek er onderdoor, tweede rek er overheen.
- Pull ups; kies een rek uit en ga eronder 'zitten'; houd deze vast met je beide handen. Trek jezelf omhoog. Doe dit 10x.
- Houd het rek iets breder vast en trek jezelf opnieuw omhoog. Doe dit 10x.

Totaal 3 keer.

Speciaal voor de uitslovers!

REN NAAR DE DOELPALEN OP HET GRASVELD.

- Pull ups; ga aan de doelpalen hangen en trek jezelf aan je armen omhoog. Doe dit 10x.
- Ga aan de doelpalen hangen en breng je tenen naar je handen omhoog 'toes to the bar'. Doe dit ook 10x.

Totaal 3 keer. Succes 😊

REN DOOR NAAR DE WAERDSE TEMPEL

- Ren aan de zijkant omhoog en maak 10x burpees (maak een sprong in de lucht, maak een squat en ga helemaal naar de grond, herhaal dit). Jog weer rustig terug.

Totaal 3 keer.

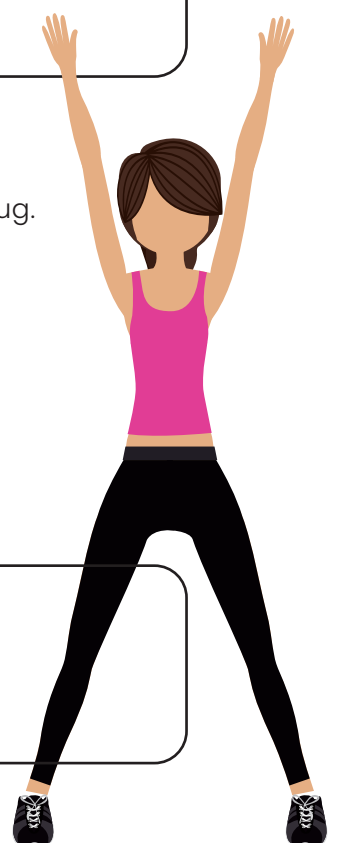
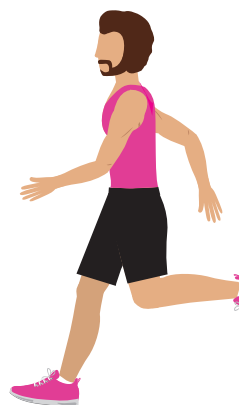
REN DOOR NAAR DE GROTE BETONBLOKKEN BIJ HET STRAND .

- Push ups; zet je handen op het betonblokken en maak 10x push ups.
- Mountain climbers; (ga naar de grond; plaats je handen op de grond en trek je knieën om en om naar je borst). Doe dit 20x.

Totaal 3 keer.

Speciaal voor de uitslovers!

Ga met je handen en voeten op het betonblok in en plank positie en maak hier de push-ups.



LOOP VERVOLGENS HET STRAND OP.

- Ga liggen op je rug met je voeten tegen het betonblok aan. Span je buikspieren aan en kom met je bovenlijf omhoog. Tik het betonblok met je handen aan. Doe dit 10x.
- Maak een side-plank-twist; zet een hand op het betonblok en open je lichaam naar rechts en hierna naar links. Doe dit 20x; 10x links, 10x rechts.
- Kom in een plank positie en houd dit voor 30 tellen vast.

Totaal 3 keer.

REN VERVOLGENS DOOR NAAR HET GROTE PLATFORM (WAAR OOK DE FITNESSAPPARATEN STAAN...)

- Ga staan bij de korte traptreden. Maak hier speed-steps; wissel je linker- en rechervoet in een hoog tempo; doe dit 20x; 10x rechts, 10x links.
- Maak 20x high knee run (ga staan en trek je knieën om en om omhoog). Hoppa!

Totaal 3 keer.

OPTIONEEL: REN NAAR DE FITNESSAPPARATEN EN DOE DAAR NAAR EIGEN BEHOEFTE EEN AANTAL OEFENINGEN. DE OEFENINGEN STAAN AANGEGEVEN OP DE APPARATEN.

REN LANGS DE HUIZEN DOOR NAAR DE MIDDENWEG

- Ren over de Middenweg terug naar SKEEF.
- *Energie over?* Wissel het rennen af met sprinten. (intervallen)

Speciaal voor de uitslovers!

Ren in een verhoogd tempo de gehele weg terug naar SKEEF.

FINISH! STOP BIJ SKEEF

- Maak rek en strekbewegingen met je hele lichaam in een rustig tempo.
- Adem 3x goed in en uit en neem hierbij je handen mee omhoog en omlaag.
- Zet je rechterhand en linkerhand naar voren... en klap even voor jezelf. **Goed gedaan!**

Just succes!
Leonie & Maaike



**Just
Sport**
Workouts & Events

