

# Just Bootcamp & your buddy

**Samen!** Je kunt nu aan de slag met jouw buddy\* om samen een complete Just Bootcamp workout te doen. In deze editie gaan jullie als duo's aan de slag, maar gaan jullie ook tegen elkaar battlen.

Natuurlijk blijven jullie allebei in beweging! Niet alleen gezellig, ook nog eens motiverend om elkaar uit te dagen. Wel 1,5 meter afstand houden he?

**Just enjoy!**

\*Lees; partner, maatje, vriend, vriendin, Just Sport mededeelnemer.

**Locatie** Een mooi park (bijvoorbeeld Park van Luna) of in noodgeval jullie achtertuin. 😊

## Benodigdheden?

- o Jezelf (**Just Sporter #1**) en jouw buddy (**Just Sporter #2**)
- o In sportkleding en sportschoenen
- o Een flesje water/Dopper
- o Jullie lievelingsmuziek (liefst met een lekkere 'beat' erin)
- o De timer op je mobiele telefoon of sporthorloge.  
Zin hoeft niet vetgedrukt te worden, of vind jij van wel?

## Trainingsschema

De onderstaande oefeningen zijn een complete workout van ongeveer 60 minuten voor jullie samen. **Succes!**

### WARMING UP (8 MIN)

**ZOEK EEN (WANDEL/FIETS)PAD VAN ONGEVEER 10 METER LANG EN JOG HEEN EN WEER. DOE SAMEN DE ONDERSTAANDE OEFENINGEN. *Top, kun je gelijk nog even bijkletsen...***

- ➡ Armen zwaaien om en om voorwaarts.
- ➡ Armen zwaaien om en om achterwaarts.
- ➡ Hakkenbil; breng je hakken om en om naar je bil terwijl je jogt.
- ➡ Hoge knieën; breng je knieën om en om omhoog terwijl je jogt.
- ➡ Zijwaartse pas; zwaai je armen van binnen naar buiten.
- ➡ Huppelen.
- ➡ Sprinten 3x en wissel af met rustig joggen.



### KRACHT | ONDERLICHAAM (10 MIN)

**Benenwerk! Bepaal wie Just Sporter #1 is en wie Just Sporter #2 is. Just Sporter #1 doet een andere oefening dan Just Sporter #2. Na 1 minuut wisselen jullie om qua oefening in de desbetreffende set. Zorg ervoor dat jullie de oefening goed uitvoeren; dus let goed op elkaar!**

Set: elke oefening 1 minuut, hierna wisselen.	Just Sporter #1	Just Sporter #2
1e	<b>Bouncen;</b> ga in squathouding staan en blijf bouncen. Kleine stukjes!	<b>Squats heupbreedte;</b> maak squats op heupbreedte en neem je armen mee naar voren.
2e	<b>Squats in en uit;</b> spring van smalle squat naar squat op heupbreedte. Blijf dit herhalen.	<b>Squats breed;</b> maak squats met je voeten uitgedraaid en neem je armen mee van binnen naar buiten.

Set: elke oefening 1 minuut, hierna wisselen.	Just Sporter #1	Just Sporter #2
3e	<b>Schaatspas;</b> maak een schaatspas naar rechts en links; en tap met je hand je voet aan.	<b>Squat – tap combinatie;</b> ga in squathouding staan en tik om en om je voet naar achter; wissel rechts en links af.
4e	<b>Lunges;</b> maak lunges rechts en links afgewisseld.	<b>Jump lunges;</b> maak lunges afgewisseld rechts en links en kom los van de grond.
5e	<b>Squat – lunge combinatie;</b> maak een squat; maak een lunge op rechts, maak een squat, wissel.	<b>Jump squats;</b> maak een squat en kom los van de grond.

**Optie:** Zijn jullie in het Park van Luna? En staan jullie dichtbij de betonnen trap? Doe dan een paar alternatieve oefeningen. Bijvoorbeeld (1e) kikkersprong de trap op, (2e) jog schuin de trap omhoog en recht naar beneden, (3e) sprint de trap op omhoog en jog rustig terug naar beneden, (4e) maak lunges op de eerste traptreden en (5e) maak jump lunges op de eerste traptreden.

## KRACHT & CARDIO | CHALLENGE (10 MIN)

**Knallen maar!** Jullie gaan cardio en kracht met elkaar afwisselen. In totaal zijn er 10 oefeningen; 5x kracht en 5x cardio. Just Sporter #1 start met de krachtoefening en Just Sporter #2 met de cardio oefening. Elke oefening ga je 1 minuut doen, vervolgens wissel je van oefening met jouw buddy.

**Wie maakt de meest herhalingen in 1 minuut? Tijd loopt nu...!**



**Tip:** zorg dat jullie op een plek staan waarbij jullie een afstand van ongeveer 25 meter af kunnen leggen voor het onderdeel sprinten. Niet mogelijk? Zorg dan voor een plek met een stevige ondergrond.

Set: elke oefening 1 minuut, hierna wisselen.	Just Sporter #1	Score	Just Sporter #2	Score
1e	<b>Boksen;</b> ga in een brede squat staan en boks met beide armen om en om naar voren.		<b>Mountain climbers;</b> kom in een plank houding en ga in een hoog tempo met je knieën naar de borst.	
2e	<b>Plank &amp; schouder tap;</b> maak een plank en tik om en om je schouder aan.		<b>Squat jump;</b> tik de grond aan bij de squat en klap in de lucht als je omhoog springt.	
3e	<b>Lunges;</b> maak de lunges achterwaarts voor 100%; dus raak met je knie de grond aan.		<b>Spinten.</b> Heen en weer. <b>Hoe vaak kun je dat doen binnen de tijd?</b>	

Set: elke oefening 1 minuut, hierna wisselen.	Just Sporter #1	Score	Just Sporter #2	Score
4e	<b>Push ups.</b> ga in een plank houding en breng je neus naar de grond. Optie nodig? Zet je knieën op de grond. Houd wel je rug recht.		<b>Burpees!</b> Maak een sprong in de lucht, maak een squat en ga helemaal naar de grond.	
5e	<b>Squat side lift,</b> maak een squat en lift een been naar achter. Wissel je rechter- en linkerbeen af.		<b>Jumping jacks.</b> Spring met je voeten uit elkaar en weer terug met je voeten naast elkaar. Neem je armen ook mee.	

**Optie:** Zijn jullie enthousiast? Doe deze set dan 2x. Hiermee wordt jullie workout verlengd met 10 minuten.



## KRACHT | BOVENLICHAAM (12 MIN)

**Jullie gaan het bovenlichaam trainen. Deze set bevat 3 sets met elk twee oefeningen. Na 1 minuut wisselen jullie om qua oefening in de desbetreffende set. Zorg ervoor dat jullie de oefening nu ook weer goed uitvoeren. Tip: liever een goede oefening op een laag tempo. Doe deze set 2x.**

Set: elke oefening 1 minuut, hierna wisselen.	Just Sporter #1	Just Sporter #2
1e (staand)	<b>Armen cirkelen;</b> strek je armen naar voren en draai cirkeltje voorwaarts.	<b>Arnold press;</b> ellebogen 90 graden, armen zijwaarts. Let op ellebogen blijven op schouderhoogte. Breng je armen gestrekt omhoog, vervolgens weer terug.
2e (staand)	<b>Boksen omhoog;</b> ga in een brede squat staan en boks beide armen en om omhoog.	<b>Tricep overhead;</b> pak een denkbeeldige bal boven je hoofd (of dus dat flesje water/Dopper). Houd je ellebogen omhoog en breng je handen achter in je nek. Breng vervolgens weer je handen omhoog. <b>Niet loslaten!</b>
3e (grond)	<b>Push up;</b> ga in een plank houding en breng je neus naar de grond.	<b>Tricep dips;</b> ga op je billen zitten, zet je handen achter je en buig je ellebogen en weer strekken. Ben je in het Park van Luna? Zet je handen op een betonblok en laat je billen er langzaam langs glijden.

**Tip:** voor staande oefeningen dien je rechtop te staan, je buik aan te spannen en je knieën uit het slot te hebben...

## CARDIO (10 MIN)

**Hoppa!** De hartslag mag weer omhoog. Ga samen naar een plek waar jullie een goede afstand kunnen afleggen, ongeveer 25 meter. In het park is voldoende ruimte. Zijn jullie nog in de achtertuin? Zorg dan voor een lange stoep waar jullie gebruik van kunnen maken. Bepaal met elkaar de 5 punten; een beginpunt (1) en eindpunt (5) en daartussen 3 'tusspunten'. Deze oefening voeren jullie samen uit. Houd hetzelfde tempo aan, daag elkaar uit om n t even harder te gaan dan je normaal doet. *Zijn jullie er klaar voor?*

Set. Doe deze set 2x	Punt 1 (startpunt) > Punt 2	Punt 2 > Punt 3	Punt 3 > Punt 4	Punt 4 > Punt 5
1e	Sprinten	Joggen	Sprinten	Joggen
2e	Sprinten	Sprinten	Joggen	Joggen
3e	Sprinten	Sprinten	Sprinten	Joggen
4e	Sprinten	Sprinten	Sprinten	Sprinten

## CORE (5 MIN)

**Buikspieren alstublieft!** Zoek een plek op de grond waar het niet al te nat/koud is. Zijn jullie thuis? Een handdoek of matje doet soms wonderen. Doe samen de onderstaande oefeningen, elke oefening houden jullie 1 minuut vol. *Bijna klaar!*

- Crunches; zet je billen en voeten op de grond, handen achter je hoofd en breng je schouders van de vloer.
- Scharen; strek je benen uit naar voren en 'schaar met je voeten'; wissel je voeten om en om af.
- Zijwaartse plank, maak een plank en draai naar je rechterzijkant. Alleen je elleboog en voeten staan op de grond.
- Zijwaartse plank, blijf in de plank, maar draai nu naar je linkerzijkant.
- Plank positie; maak een plank, leun op je ellebogen en houd dit 1 minuut vast.

## COOLING DOWN (5 MIN)

**TOPPERS! JULLIE HEBBEN SAMEN EEN LEKKERE TRAINING GEDAAN. SUPER! WIE HEEFT ER NU GEWONNEN?**

- 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.
- Steek je elleboog uit naar voren, tik elkaar aan en zeg: *Top gedaan!*

## JUST SUCCES!

Leonie & Maaïke

