













# WELKOM




Volg de onderstaande route met de bijbehorende instructies voor een intensieve bootcamp. Beginner of gevorderde? Je kunt zelf de instructies aanpassen aan je ervaring en conditie.

-  Startpunt
-  1 Warming-up
-  2 Op en af
-  3 Station 1
-  4 Station 2
-  5 Lunges
-  6 Dikken
-  7 Box jump
-  8 Monkeybar
-  9 Omslaan
-  10 Over de muur
-  11 Battlerope

## SUCCES!!

-  Finish
-  beginner
-  gemiddeld
-  gevorderd

Nog even voor de goede orde:

-  Train binnen je comfortzone tijdens de oefeningen.
-  Let op als de toestellen nat zijn.
-  Het gebruik van deze bootcamp materialen is op eigen risico.

Gerealiseerd voor Stichting 't Eiland | Sas van Gent  
Gerealiseerd door:

Gewoon,  
Recht door Zee



Cargill®

BODYLINE  
HEALTHCENTER

't Eiland  
Bootcamp

# BOOTCAMP

