

Hallo allemaal,

We gaan maar eens even buiten wandelen, sporten. Trek laagjes kleding over elkaar aan waar je goed in kunt bewegen, goede wandelschoenen (liefst waterdicht) en eventueel handschoenen.

Meenemen: mobiel, rugtas, drinken, 2 halters/flesjes en handdoekje.

### **START bij de brandweerkazerne Benthuisen**

Steek over en neem het wandelpad. Is het daar te nat voor loop dan over het fietspad en ga links lopen (zie je iedereen aankomen).

We stappen goed door en bewegen de armen mee, vanuit de schouders ronddraaien mag alle kanten op.

Bij de T-splitsing rechtdoor het wandelpad op richting heuvel (rechts) tot onder de heuvel.

Loop met kleine snelle pasjes snel omhoog en omlaag. 4 x herhalen.

Het wandelpad terug en rechts naar de kinderkabelbaan tot de boomstammen links langs het pad

**OEFENING 1:** Planken om en om de knie optrekken. 3 x 20.

Vervolg het pad (Willem Diephout pad) alsmat rechtdoor. Loop links. Hier gaan we 20 passen dribbel met boks afwisselen met 10 grote passen waarbij we de armen goed gestrekt meezwaaien.

Loop door tot het fietspad rechts afslaat (richting DSO). Zoek bij deze brug steun voor evenwicht.

**OEFENING 2:** 3 x 20 op tenen, tussendoor de enkels losmaken.

Loop door naar de trappen over de N209.

**OEFENING 3:** Ren de trappen op en rustig naar beneden. Doe dit 3 x.

Ga de brug over tot bij de laatste trede.

**OEFENING 4:** Met de voorvoet op de trede en met de hak omhoog en omlaag kuitens aanspannen 3 x 20

Loop door en ga het eerste onverharde pad rechts in. Houdt, al lopend, de halters/flesjes met gestrekte armen vast; 20 tellen voor – 20 tellen zijwaarts – 20 tellen hoog, 10 stappen los zwaaien, tot het einde bij parkeerplaats herhalen.

**OEFENING 5:** Squat (kniebuiging) billen omlaag naar achter, 3 x 20

Bij parkeerplaats 2 x links af het fietspad richting golfbaan, dribbelend elkaar steeds inhalen tot de hoogspanning mast.

**OEFENING 6:** Herhaal nr. 5 met de voeten uit elkaar. Zwaai halter voor schouderhoogte (niet te diep). 3 x 20

Loop richting de brug, over de brug fietspad volgen. Doorstappen biceps halter schouder en laag. 60 x. Nu mag de halter in de rugtas.

**OEFENING 7:** Loop naar de brug voor de brandweer.

**OEFENING 8:** Rek oefening kuiten, los zwaaien benen.

Lekker naar huis, goed gedaan.

Groetjes,  
Carla de Vrij  
*Trainer bij sportvereniging NAS Benthuisen*