

CENTRUM

1	Start op de Oranjelaan bij het Regius College (fietspad)
2	Blijf het fietspad volgen en ga met de bocht mee naar links
3	Ga rechtdoor (Regius College aan je linkerhand)
4	Ga rechtdoor (Regius College aan je linkerhand)
5	Steek de Julianalaan over en ga rechtdoor
6	Ga rechtdoor richting Dorpen
7	Ga op de kruising linksaf (Dorpen)
8	Ga rechtsaf de Roggeveenstraat in
9	Ga linksaf op de Buiskoolstraat
10	Ga linksaf op de Landbouwstraat
11	Ga linksaf richting Dorpen
12	Ga meteen rechtsaf richting Laanplein
13	Aan het einde van Laanplein naar links
14	Ga rechtsaf richting Lauriestraat
15	Steek de Julianalaan over en ga richting Emmalaan
16	Linksaf richting Regius College
17	Je passeert het Fitveld en het Cruiff Court en gaat met de bocht mee naar links
18	Ga linksaf bij de Wilhelminalaan richting Julianalaan
19	Ga linksaf op de Julianalaan
20	Ga linksaf de Hofstraat in
21	Aan het einde van de Hofstraat (brandweerkazerne) ga je linksaf naar het beginpunt

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- ± 2,5 kilometer lang en onderdeel van de Schager Wijkenlopen.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de tegels.
- Bij elke tegel kun je een oefening doen. Denk om je veiligheid!
- Bepaal zelf het aantal herhalingen. Inspiratie vind je hieronder.

Deel je work-out op social media! #beweegrouteschagen
Meer informatie www.teamsportservice.nl/schagen

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Kniebuigingen |  |
| 2. Stersprongen |  |
| 3. Opdrukken |  |
| 4. Hurken-steunen-springen |  |
| 5. Knieheffen |  |
| 6. Grond aantikken-omhoog springen |  |
| 7. Bergbeklimmen |  |
| 8. Opstappen-afstappen |  |
| 9. Planken |  |
| 10. Uitvalspassen |  |