

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

