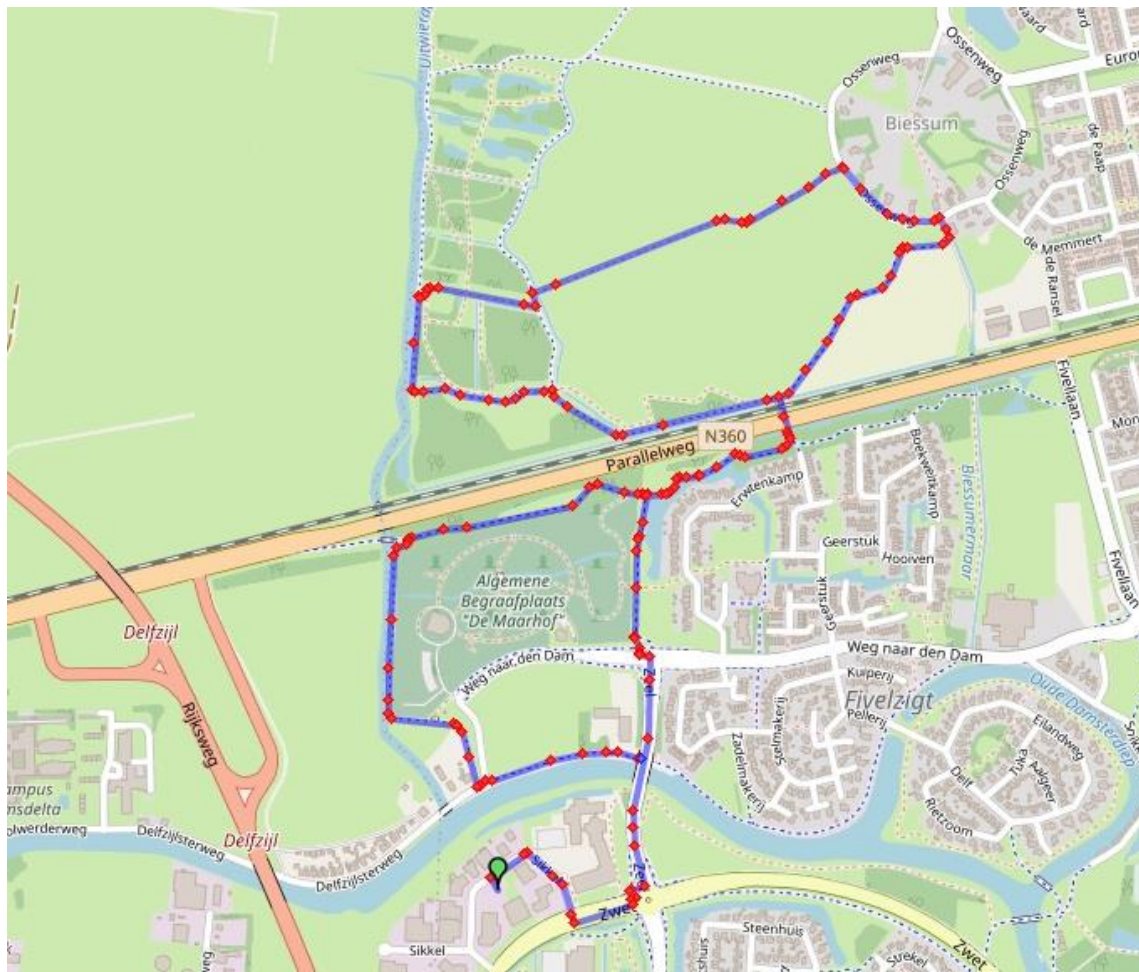


Route omschrijving fit run Sportcentrum Dijkman

Deze walk/run van Sportcentrum Dijkman is een route van ongeveer 6 km met fitness oefeningen. Je kan het hardlopend of wandelend afleggen. Neem je route op met een van je sport apps!!! (bijv. Strava, Garmin, Runkeeper etc.)

- I. We beginnen bij Sportcentrum Dijkman, vanaf de parkeerplaats ga je rechts, aan het einde van de straat gaan we links.
- II. Je gaat over de brug (Damsterdiep) richting het fietspad naar Biessum. Na 350 meter te hebben gelopen op het fietspad (rechts aanhouden) is oefening nummer 1 bij het bankje.
- III. Na de oefening gaan we verder richting het tunneltje onder N360, hier is oefening 2.
- IV. Na de oefening ga je rechts richting Biessum, bij de t-splitsing ga je linksaf de Ossenweg op.
- V. Na 200 meter ga je de Vosheerdlaan op en deze loop je af tot dat je bij twee dikke boomstammen komt, hier is oefening 3.
- VI. Na de oefening vervolg je je weg, je gaat gelijk links en dan weer rechts, na 150 meter kom je aan bij oefening 4 (bankje bij oude restanten boerderij).
- VII. Na deze oefening ga je richting het water, je gaat linksaf en volgt het pad door het bos heen. Na het bos ga je 2 maal rechts, loop door richting het tunneltje onder de N360.
- VIII. Na het tunneltje houd je rechts aan, je vervolgt het fietspad en na 300 meter volg je de wandelroute 94 (zie paaltje) . Na 450 meter kom je aan bij de brug over het Uitwierdermaar hier is oefening 5.
- IX. We vervolgen onze weg langs het water richting het Damsterdiep, eenmaal daar aangekomen gaan we links richting de brug, bij het trappetje is oefening 6.
- X. Als je de laatste oefening gedaan hebt ga je weer richting Sportcentrum Dijkman.
- XI. Gefeliciteerd je hebt de route voltooid (maak een leuke foto van jezelf, en deel deze in de comments op facebook)



Oefening 1: Dikken (triceps)

We gebruiken het bankje op het grasveld, je plaatst je handpalm op het bankje met de vingers naar voren. Je zakt rustig door je armen naar beneden en duw jezelf weer omhoog. (denk eraan je arm niet overstrekken) doe dit 3 series van 10-15HH



Oefening 2: Lunges en sprong squat (benen)

Je bent nu aangekomen bij het tunneltje onder de N360, deze bestaat uit twee delen. In het eerste deel doe je de walking lunges, in het tweede deel doe je de sprong squat. Heb je dit gedaan, wandel of ren weer terug en herhaal dit 3x



Oefening 3: Opdrukken (borst, triceps)

Je bent nu aangekomen bij de dikke boomstammen hier gaan we opdrukken, plaats je handen op de boomstam ongeveer schouderbreedte. Zak rustig door je armen en dan weer iets explosiever omhoog (overstrek je armen niet) doe dit 3 series van 10-15HH



Oefening 4: Opstappen met knie inzet (benen)

Je bent nu aangekomen bij de restanten waar ooit een boerderij heeft gestaan. Hier gaan we bezig voor de beenspieren. Je stapt op het blok en in 1 vloeiende beweging hef je je knie omhoog. Dan stap je er weer af en doe hetzelfde met het ander been blijf dit om en om herhalen. Doe dit 3 series van 15 beide benen.



Oefening 5: Lichte heuvels (conditie)

Je bent nu aangekomen bij het bruggetje over de Uitwierdermaar, we gaan deze brug 5-10x heen en terug wandelen of rennen. Je gaat de heenweg in een hoog tempo rennen of wandelen, de terugweg doe je rustig dribbelen of wandelen. Dus 5-10x heen en weer.



Oefening 6 Trappetje op en af (benen, conditie)

Je zijn aangekomen bij de laatste oefening dus je bent er bijna, bij deze oefening is het de bedoeling dat je de trap 5x op en af loopt of rent. Denk wel aan de veiligheid (de trap kan glad zijn dus plaats je voet goed op de trap)

