

## Korte Multifit route 3,2 km

We starten met een korte warming-up: maak gedurende 30 – 60 seconden jumping Jacks en of push-ups met je handen tegen de muur.



Hoeveel herhalingen maakte jij? .....in 30 / 60\* seconden. \*doorhalen wat niet van toepassing is.

Let 's go.

Loop linksaf (←) de parkeerplaats af (de Slibbroek op, richting Den Oliepint)

Sla linksaf (←) naar Den Oliepint

Sla linksaf (←) naar de Tilburgseweg

Bij de rotonde rechtdoor (↑) naar de Doelenstraat

Volg heel de Doelenstraat (↑) tot T-splitsing

Sla rechtsaf (→) naar de Paardenstraat

Weg vervolgen naar het Vrijthof

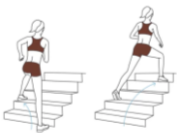
Tijd voor opdracht 2: Hier staat een hele mooie boom. Weet jij hoe oud en dik hij is? .....

En door:

Loop richting de Wouwerstraat (naast 't Schouwke)

Het Vrijthof draait iets naar rechts (↗) en wordt de Wouwerstraat

Opdracht 3: op het pleintje van de Wouwerdries kies je jouw opstap hoogte. Stap steeds op en af zo vaak mogelijk in 30 – 60 seconden. Hoeveel herhalingen maakte jij? .....in 30 / 60\* seconden. \*doorhalen wat niet van toepassing is.



En weer door:

Weg vervolgen (↑) naar Klein Loo, richting de Herlaerstraat

Sla rechtsaf (→) naar de Herlaerstraat

Opdracht 4: bij het bankje van Koos Broeders ter hoogte van de Petershemstraat

Maak een selfie bij het bankje, een leuke herinnering

En alweer door:

Loop verder (↑) op de Herlaerstraat, richting het Theo Vogelspad

Weg vervolgen (↑) naar de Venusstraat

Loop naar het noorden (↑) op de Venusstraat, richting de Lange Akker

Opdracht 5: Kun jij bij de blauwe iglo tellen hoeveel gezichten erop staan? .....

En door alweer:

Sla rechtsaf (→) naar de Valentina Tereshkovastraat

Sla linksaf (←) naar de John F. Kennedylaan

Sla rechtsaf (→) om op de John F. Kennedylaan te blijven

Opdracht 6: op het grasveldje bij het Kosmonautenplein, bij het insektenbord maak je 30 – 60 seconden squats. Hoeveel herhalingen maakte jij? .....in 30 / 60\* seconden. \*doorhalen wat niet van toepassing is.



Loop richting (↑) de Tilburgseweg en sla linksaf (←) de Tilburgseweg op.

Sla rechtsaf (→) naar de Den Oliepint

Sla rechtsaf (→) naar de Slibbroek

Je vindt je bestemming rechts.

Terug bij Multifit.

Nog even rekken en strekken. Buig af naar links (←), buig af naar rechts (→). Pak je enkel vast voor het rekken van de voorzijde van het bovenbeen. Wissel van kant (↔).

Stop dit papiertje met jouw naam en de antwoorden in de brievenbus en laat ons weten wat je ervan vond.

