

Sportieve wandeling door Boekel

Geheel passend bij onze doelstelling om de inwoners van Boekel en omgeving optimaal te begeleiden fit te worden, te zijn en te blijven hebben wij een sportieve wandelroute van 5km uitgezet door Boekel.

Op ongeveer iedere kilometer staat een oefening aangegeven die je kunt doen om je lichaam te trainen. Deze wandeling is voor iedere leeftijd en op elk niveau.

- Het instap niveau is gewoon alleen lekker wandelen.
 - Gewoon lekker bewegen in de buitenlucht draagt al bij aan je gezondheid!
- Je kunt de wandeling makkelijk verzwaren door een rugzak met wat flesjes water mee te nemen, hou deze bij de oefeningen eventueel om.
 - Door de extra kilo's die je mee neemt werk je al harder bij elke stap die je zet!
- De sportievelingen onder ons zouden de route ook (deels) kunnen rennen.
 - Hardlopen is een goede en goedkope manier om je conditie op pijl te houden, bouw dit wel verantwoord op!
- De echte fanatiekelingen rennen de route met de rugzak om.
 - Petje af wanneer je dit volhoudt, nog te makkelijk? Dan past er vast meer in die rugzak.

Bij elke oefening die je tegenkomt kan deze ook op 3 niveaus uitvoeren. Zo zou je de route 3 maal kunnen lopen en steeds iets kunnen verzwaren om jezelf uit te blijven dagen.

Zo werken we allemaal op ons eigen niveau aan onze fitheid!

Let wel op de adviezen van het RIVM, ga niet in groepen van meer dan 3 personen lopen, houd 1,5 meter afstand van andere mensen en was je handen na de route goed.

Veel succes en veel plezier.

Met vriendelijke groet,

Team Fysiotherapie Boekel



FYSIOTHERAPIE BOEKEL
WORD FIT | BEN FIT | BLIJF FIT

Kennedystraat 17B
5427CH Boekel
info@fysioboekel.nl
www.fysioboekel.nl

Wandelroute



1. We starten de route bij de praktijk (Kennedystraat 32A).
2. Sla bij de praktijk rechts af naar de Van der Horststraat.
3. Vervolg de weg naar de Helfrichstraat
4. Sla linksaf om op de Helfrichstraat te blijven
5. Loop de Helfrichstraat helemaal uit, tot het kruispunt met de Kerkstraat.

Goed Bezig! De eerste kilometer zit erop!
Tijd voor een oefening.
We gaan 30 sec. Planken.
Dit kun je doen bij het beeld
in de foto hiernaast.



6. Steek de straat over naar de Burgemeester Schafratstraat en loop deze helemaal uit.
7. Aan het einde van de Schafratstraat sla je rechtsaf naar de Rutger van Herpenstraat.
8. Steek de straat over naar de Arendstraat.
9. Sla linksaf naar het Randveld
10. Loop Randveld uit en sla linksaf op Grootveld.
11. Steek de straat over naar De Donk (Wollegras) en loop naar de speeltuin in De Donk.

2 kilometer achter de rug!
Tijd voor nog een oefening.
We gaan 12 Triceps dips doen.
Dit kun je doen bij de bankjes
in de speeltuin.



12. Loop Wollegras uit tot je op het Burgtsepad komt.
13. Volg het Burgtsepad langs de sloot, zo kom je uit bij de Burgtstraat.
14. Steek de weg over naar Aan de Loop.
15. Volg het pad langs de speeltuin af.

3 Kilometer!
Tijd voor oefening 3!
De step oefening, 30x het lage rek aantikken.



16. Vervolg de route op het pad en ga over de brug naar de Boterweg.
17. Vervolg de route naar de Boterbloem en steek vervolgens de Julianastraat over naar het Vlonderpad.
18. Loop het vlonderpad uit tot de Neerbroek.

Kilometer 4!!!
Tijd voor de volgende oefening.
We gaan 15x Squaten op het bankje.



19. Sla links af op de Neerbroek.
20. Sla rechtsaf naar de Schutboom.
21. Sla rechtsaf naar de Wilhelminastraat.
22. Sla linksaf naar de Kennedystraat (Pas op! Met oversteken, drukke weg).
23. Vervolg de weg tot de praktijk.

Goed gedaan!
5 Kilometer gewandeld + oefeningen voltooid!

5 kilometer! Bijna klaar!
Nog één oefening te gaan.
20 Jumping Jacks.

