

# Natuurbootcamp

## in het Nationaal Park Duinen van Texel

Deze bootcamp is geschikt voor iedereen. Jong en oud, volwassenen en kinderen. Je kunt de oefeningen doen in een variant die past bij jouw conditie en trainingsniveau. Waar staat joggen, kun je ook wandelen als dat beter voelt. En voor elk oefening is een makkelijke en moeilijkere variant.

Start- en eindpunt: Boskiosk 't Turfveld, Nattevlakweg 2 in De Dennen

Duur: ca. 1 uur

Lengte: ca. 3 km

### Warming-up

We starten rustig en joggen het pad omhoog naar de Kampeersnol, schuin achter de boskiosk. Boven aangekomen heb je een prachtig uitzicht over het duingebied richting het strand van paal 15.

- Dribbel op de plaats (30 sec.)
- Hakken/billen (30 sec.) Tik met je hak je bil aan
- Knieheffen (30 sec.) Pas op de plaats en hef je knieën zo hoog mogelijk
- Kleine spreidstand staan, armen wijd. Buig van links naar rechts en tik met je linkerhand je linkerknie aan en met je rechterhand je rechterknie (10x per kant)
- Molenwiek met je armen (10x voor- en achteruit)



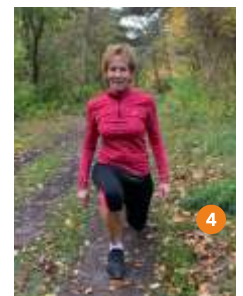
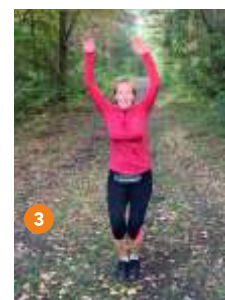
### Je bent klaar om de training te starten!

Jog naar beneden en sla rechtsaf het brede bospad (Knobbelpad) in.

Bij het eerste bankje (linkerkant) doe je 10 dips. **1**

Jog verder op het brede pad tot het bordje Turfweg.

Hier doe je 10 push-ups. **2** De foto links is een lichte variant (vanaf je knieën), rechts is de zwaardere variant (vanaf je tenen).



Ga linksaf de Turfweg in tot de asfaltweg. Doe hier 20 jumping jacks. **3**

Dat zijn spreidsprongen en je armen bewegen mee.

Steek de weg over en ga rechtdoor. Bij de kruising met de Paradijsweg ga je linksaf. Op het pad wissel je 20 hardlooppassen af met 10 walking lunges. **4**

Daarbij stap je naar voren en breng je je achterste knie tot net boven de grond.

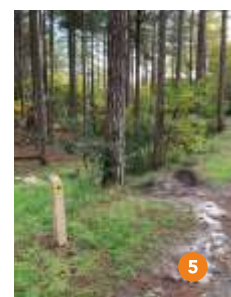
Bij de eerstvolgende kruising ga je rechtdoor, maar doe eerst nog 20 squats.

Denk eraan: de houding lijkt alsof je op een stoel gaat zitten. Houd je rug recht en span je buik een beetje aan.

Ga iets verder rechtsaf de Fazantenlaan in omhoog.

Doe 5 kikkersprongen en dan 30 passen joggen. Herhaal dit 5 keer.

Jog door. Je passeert het mountainbike pad. Het eerstvolgende wandelpad erna, ga je in. Dit loopt naar beneden. **5**



Zet aan/sprint als je weer het pad omhoog gaat. Houd rechts aan op het pad. Iets verder kom je een liggende boomstam tegen. Loop hierover heen en let goed op je balans!

Ren door en iets verder is nog een boomstam voor een balansoefening. **6**

Ren daarna door tot er een kleine open plek is. Zoek een boom uit en ga er in een hoek van 90 graden tegenaan zitten. Houd dit 30- 60 seconden vol. **7**

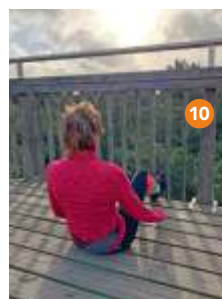


Ren verder, bij een soort T-splitsing kun je links aanhouden voor een iets zwaarder stukje met kuilen of houd rechts aan voor een makkelijker stuk. Dan zie je een liggende stam, waar je zijdelings overheen stapt. **8**  
Doe dit 20 keer.



Je ziet de Fonteinsnol al opdoemen! Vervolg het pad hiernaartoe. Bij de bankje bij de Fonteinsnol doe je 2 x 10 dips. **9** Dan ga je de trap op. Op iedere trap doe je 5-10 push-ups, tot je boven bent.

Boven aangekomen doe je een rondje walking lunges. **10** Vergeet niet van het 360 graden uitzicht te genieten!

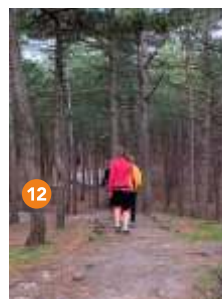


Ga daarna zitten op het plateau, haak je voeten tussen de spijlen en doe 20 sit-ups. Je kunt je handen onder je billen doen om wat zachter te zitten.



Ga naar beneden. Dan nogmaals de trap op. Nu zo snel als je kunt! Boven een rondje om het binnenste hek en rustig naar beneden de trap weer af.

Doe tegen het bankje, of op de grond, 10-20 mountain climbers. **11**



Rust even uit en ga dan joggend het bos in via het hoger gelegen pad schuin achter de toren. **12**

Zoek net voordat het pad naar beneden loopt een boom en ga weer 30- 60 seconden zitten in een hoek van 90 graden. Jog door tot het brede pad. Hier doe je 10 push-ups.



Steek het brede pad over richting 't Turfveld. **13** Doe onderweg korte sprintjes: 10 passen sprint en dan 20 passen rustig. Houd bij de T-splitsing rechts aan. Je bent terug op het parkeerterrein.



Jog een stukje langs de weg richting het strand. Links zie je een informatiebord. **15** Hier is ook de trap de Kampeersnol op. Klim 10x over het hekje. **14**



Nu de laatste krachtsinspanning: ren de trap op zo snel je kunt en ga boven een rondje om de zandbak. **16**



Goed gedaan! Haal een paar keer diep adem en breng je hartslag weer omlaag. Wandel rustig via het rolstoelpad richting 't Turfveld. Zwaai met je armen en rek en strek ook je benen nog wat.

**Gefeliciteerd! Je hebt het gehaald. Nu tijd voor koffie of een ander drankje. Hiervoor kun je (meestal) terecht bij het Turfveld.**