

MUGGENBURG

1	Start op het pad Trambaan-Oost ter hoogte van de entree van de atletiekbaan van TAS'82
2	Volg het pad Trambaan-Oost
3	Steek de Verzetlaan over en volg het pad Trambaan-West
4	Ga linksaf richting Jan van Ketelstraat
5	Ga rechtsaf over de brug
6	Ga linksaf en volg het pad (hier staat een paaltje met een pijl)
7	Blijf het schelpenpad volgen
8	Blijf het schelpenpad volgen (rechtdoor)
9	Ga rechtdoor richting Alie Postmastraat (hier staat een paaltje met een pijl)
10	Ga linksaf
11	Ga rechtsaf en blijf de Alie Postmastraat volgen tot het einde, ga linksaf met de bocht mee
12	Ga rechtsaf over de brug
13	Ga linksaf het parkje door (hier staat een paaltje met een pijl)
14	Blijf het pad volgen en passeer de bruggetjes. Ga rechtsaf richting Jan van der Benstraat
15	Ga aan het einde linksaf
16	Ga rechtsaf richting het skatepark van Muggenburg
17	Ga na het passeren van de brug meteen rechtsaf en volg het pad tot aan het beginpunt

BEWEEGRROUTE SCHAGEN

START BEWEEGRROUTE

- 2,5 kilometer lang en onderdeel van de Schagen Vloerlopen.
- De route is herkenbaar aan de witte pijl op de route.
- Bij elke legel kun je een eerdere keer. Denk era je veiligheid!
- Regel je zelf het aantal herhalingen. Inzake tijd je keuze.

Deel je werk-out op social media! #woningvreeschagen
Meer informatie: www.teamportservice.nl/schagen

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Kniebuigingen |  |
| 2. Stapsprongen |  |
| 3. Opdrukken |  |
| 4. Hurten-oliesnon-springen |  |
| 5. Knieheffen |  |
| 6. Grond aantikken-onthoog springen |  |
| 7. Bergbedinmen |  |
| 8. Opstappen oetappen |  |
| 9. Planken |  |
| 10. Uitschoppen |  |