

START

10 x
Opdrukken

5 x
olympische
oefening

5 x
Squat

10 sec
banaantje
(bol)

Ga 2
plaatsen
vooruit

20 sec.
ligsteun

5 x
grond
aantikken
+springen

10 sec.
kaars

7 x
opdrukken

20 sec.
Spagaat

20 sec
Split

5 x
krimpjes

Ga terug
naar
start

10 x
sit-up

15 sec
kometje
hol

10 x
jumping
jack

10 x
tenen
aantikken
gestrekt

20 sec
stoeltje
tegen
muur

6 x
olympische
oefening

3 x
Opdrukken

Ga 3
plaatsen
terug

15 sec
stoeltje
tegen
muur

10 sec
ligsteun
1 voet
omhoog

7 x
Squat

10 sec
kaars

Ga 2
plaatsen
vooruit

5 x
Squat

5 x
krimpjes

Ga 2
plaatsen
vooruit

7 x
Opdrukken

Ga 1
plaats
terug

20 sec
Spagaat

10 x
jumping
jack

10 sec.
bruggetje

20 sec
stoeltje
tegen
muur

15 sec
banaantje
(bol)

7 x grond
aantikken
en omhoog
springen

15 sec.
ligsteun

10 sec.
kaars

5 x
krimpjes

30 sec.
Spagaat

Ga 5
plaatsen
terug.

5 x
olympische
oefening

15 sec
kometje
hol

FINISH!