

KERST HIIT WORKOUT

1 30 seconden schuine plank rechts
30 seconden schuine plank links
60 seconden plank
15 seconden rust

2 30 seconden burpees touch floor
30 seconden jumping lunges
30 seconden burpees touch floor
30 seconden jumping lunges
15 seconden rust

3 30 seconden jump squat
30 seconden freeze squat
30 seconden jump squat
30 seconden free squat op je tenen
15 seconden rust

4 30 seconden high jumps
30 seconden sprint op je plek
60 seconden jumping rope ("springtouwen")
15 seconden rust

5 30 seconden mountain climbers
30 seconden push ups (optie: op je knieën)
30 seconden mountain climbers
30 seconden commando's
15 seconden rust

6 30 seconden scissors
30 seconden leg raises
30 seconden bicycle crunches
30 seconden ankle touches
15 seconden rust

7 30 seconden frogs (kickersprongen)
30 seconden jump squat naar voor, 3 stappen terug
30 seconden frogs (kickersprongen)
30 seconden plank, jump out&in
15 seconden rust

8 30 seconden jezelf uittrekken, vervolgens in plank lopen, herhaal
30 seconden plank-positie, handen om en om uitstrekken
30 seconden jezelf uittrekken, vervolgens in plank lopen, herhaal
30 seconden plank-positie, handen om en om uitstrekken

 **Klik hier en doe de workout samen met Lienke!**

