

Alle oefeningen uit een ronde doe je achter elkaar door. Na elke ronde neem je 30 seconden rust.



**RONDE 1**  
30x jumping jacks  
30x walking lunges  
30x scissors  
30 sec sprint op plek

**RONDE 2**  
10x burpees  
30 sec sprint op plek  
10x burpees  
30 sec sprint op plek

**RONDE 3**  
30x jumping jacks  
30x walking lunges  
30x scissors  
30 sec sprint op plek

**RONDE 4**  
10x burpees  
30 sec sprint op plek  
10x burpees  
30 sec sprint op plek

