

Neem na elke oefening 10 seconden rust en na elke ronde 1 minuut rust.
Elke ronde duurt 5 minuten. De totale work-out duurt 24 minuten.



RONDE 1

- 50 sec planken
- 50 sec glute bridge
- 50 sec planken
- 50 sec glute bridge
- 50 sec planken

RONDE 2

- 50 sec squat freeze
- 50 sec crunches
- 50 sec squat freeze
- 50 sec crunches
- 50 sec squat freeze

RONDE 3

- 50 sec planken
- 50 sec glute bridge
- 50 sec planken
- 50 sec glute bridge
- 50 sec planken

RONDE 4

- 50 sec squat freeze
- 50 sec crunches
- 50 sec squat freeze
- 50 sec crunches
- 50 sec squat freeze

RONDE 1



RONDE 2



RONDE 2



RONDE 4

