

Neem na elke oefening uit ronde 1 en 3 10 seconden rust en na elke oefening uit ronde 2 en 4 15 seconden rust. Na elke hele ronde neem je 1 minuut rust. Elke ronde duurt 5 minuten. De totale work-out duurt 24 minuten.



RONDE 1
 50 sec planken
 50 sec mountain climbers
 50 sec planken rechts
 50 sec mountain climbers
 50 sec planken links

RONDE 2
 45 sec leg raises
 45 sec crunches
 45 sec back extension
 45 sec leg raises
 45 sec crunches

RONDE 3
 50 sec planken
 50 sec mountain climbers
 50 sec planken rechts
 50 sec mountain climbers
 50 sec planken links

RONDE 4
 45 sec leg raises
 45 sec crunches
 45 sec back extension
 45 sec leg raises
 45 sec crunches

RONDE
1



RONDE
2



RONDE
3



RONDE
4

