

Neem na elke oefening uit ronde 1, 2 en 4 20 seconden rust en na elke oefening uit ronde 3 en 5 10 seconden rust. Na elke hele ronde neem je 1 minuut rust. De totale work-out duurt 26 minuten.



**RONDE 1**  
 40 sec lunges  
 40 sec jumping jacks  
 40 sec squats  
 40 sec mountain climbers  
 40 sec jump lunges

**RONDE 2**  
 50 sec burpees  
 50 sec squat freeze  
 50 sec burpees

**RONDE 3**  
 40 sec leg raises  
 40 sec squats  
 40 sec springen (hoog)  
 40 sec sprint op plek  
 40 sec crunches

**RONDE 4**  
 40 sec lunges  
 40 sec jumping jacks  
 40 sec squats  
 40 sec mountain climbers  
 40 sec jump lunges

**RONDE 5**  
 50 sec burpees  
 50 sec squat freeze  
 50 sec burpees

