



Start 2 30

Einde

14-04-'20



Klikschema ©

**Jumping Jacks**

Herh. 30 sec.

Gewicht

Opm. iedere oefening doe je 1 keer het aantal seconden wat bij de oefeningen staat. en je probeert uiteindelijk 7 rondes te doen.



Klikschema ©

**Burpee**

Herh. 10 sec.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

**Jumping Jacks**

Herh. 30 sec.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

**Squat Full**

Herh. 10 sec.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

**Jumping Jacks**

Herh. 30 sec.

Gewicht

Opm.



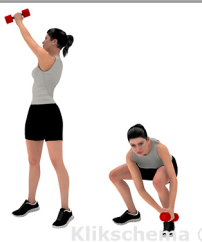
Klikschema ©

**Squat Full**

Herh. 10 sec.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

**Wood Chop Dumbbell**

Herh. 60 sec.

Gewicht

Opm.