

## Warming up



50 squats



50 lunges  
25 links en 25 rechts



40 keer kniehoog  
20 links en 20 rechts



10 push ups  
(mag op de knieën)



20 sit ups

## 5 oefeningen



Squats  
3 x 25 herhalingen



Sumosquats  
3 x 25 herhalingen



Lunges  
3 x 15 herhalingen



4 x 20 herhalingen  
1 squat en 1 lunge (links óf rechts)



4 x 15 herhalingen  
1 lunge en 1x knie optillen

## AMRAP

(onderstaande oefeningen doe je in deze volgorde, zoveel mogelijk rondes in 5 minuten)

10 squats  
20 x Knie hoog  
5 x van staande positie naar een hoge plank lopen  
5 Push- ups

Sluit af met een paar stretches of loop een rondje uit.  
Succes :)