

# Power workout – Core Warming up



**50 squats**



**30 lunges**  
15 links en 15 rechts



**10 push ups**  
(evt. op knieën)

**Let op :) – bovenstaand rondje herhaal je twee keer**

## 5 oefeningen



**Bruggetje**  
3 x 15 herhalingen



**Superman**  
3 x 20 herhalingen (L&R)



**Bruggetje + knielift**  
3 x 15 herhalingen



**Push ups**  
3 x 5 herhalingen



**Mountain Climbers**  
3 x 20 herhalingen (L & R)

## Planks



**Lage Plank**



**Hoge Plank**



**Side Plank**

**Doe alledrie deze planks 2 keer, zo lang mogelijk.  
Let op; krijg je last van je onderrug, stop dan met de oefening  
Zet een timer om je progressie te meten.**

## Abs (buikspieren)



1. Bicycle Crunch



2. Sit up



3. de Boot



4. Russian Twist

**Doe bovenstaande vier oefeningen elk een halve minuut.  
Doe in totaal twee rondes.**

## AMRAP

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

**20 x Knie Hoog**

**20 x Hak – Bil**

**10 x Squats**

**10 x Mountain Climbers**

**5 x Lage Plank + Tap opzij met 1 voet ( 5 keer links en 5 keer rechts)**

**Sluit af met een paar stretches of loop een rondje uit.**

**Succes :)**