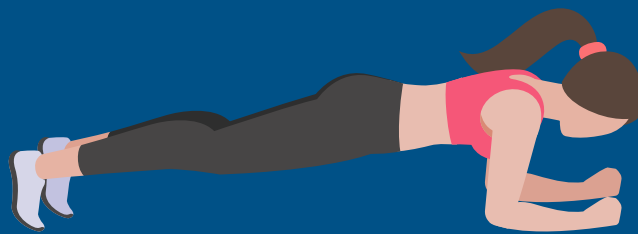


DE 6 MINUTEN WORKOUT

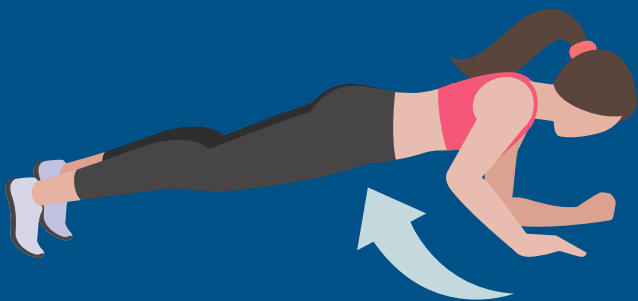


60 SECONDEN DYNAMISCH PLANKEN

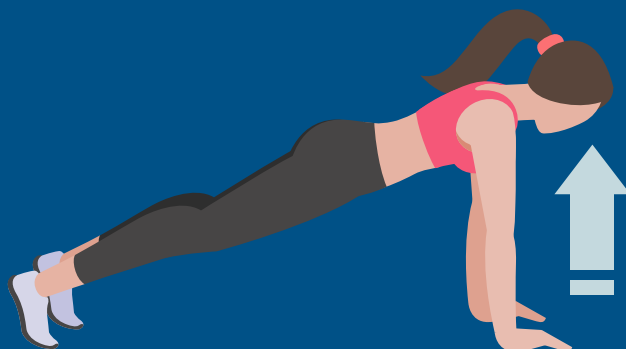
A



B



C



Start liggend op je onderarm. Span je buik aan en strek om de beurt je armen. Herhaal dit 60 seconden lang.

60 SECONDEN JUMPS

A



B



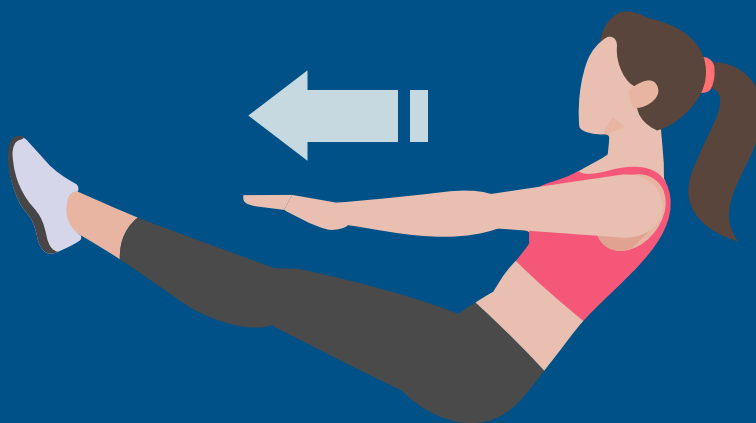
Start in een lunge houding. Zet af en spring omhoog.
Wissel met je benen. Herhaal dit 60 seconden.

60 SECONDEN CORE WORKOUT

A



B



Zit op de grond. Breng je knieën naar je borst en strek ze weer uit met gestrekte benen. Benen mogen de grond niet raken. Herhaal deze oefening 60 seconden.

2X 60 SECONDEN

SIDE PLANK

A



B

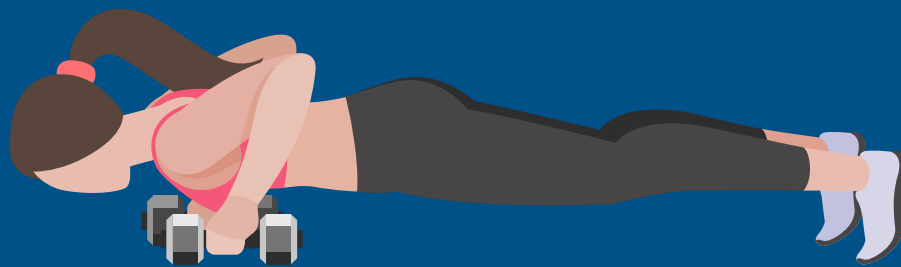


Steun op je onderarm en breng je heupen omhoog. Span je buik aan. Als je het kan mag je de bovenste elleboog naar je liggende hand brengen. Beide zijden 60 seconden.

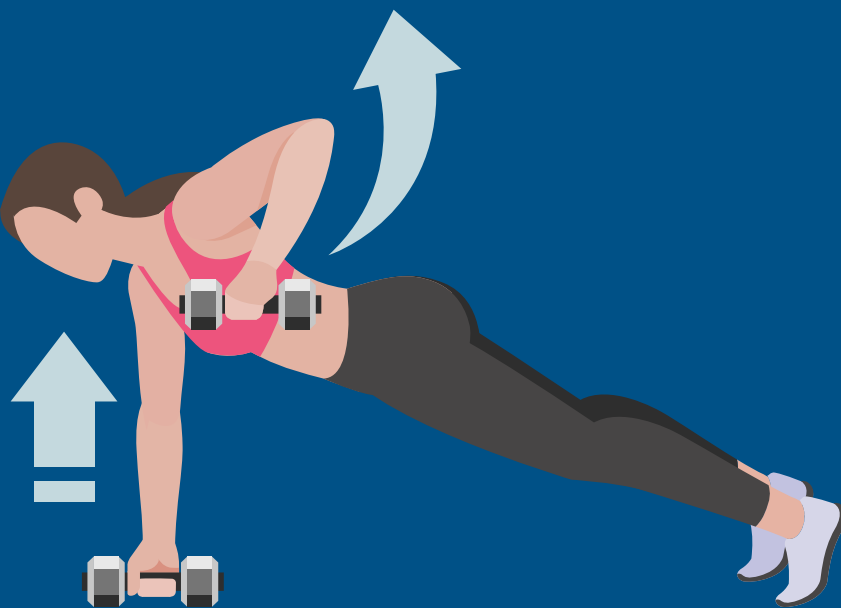
60 SECONDEN

ROWING

A



B



Steun op dumbbells en knieën van de grond. Om de beurt je armen met dumbell langs je zij omhoog trekken.