



Energizer!

Dit is in de vorm van een TABATA, dit is op muziek!
Hou de oefening 20 seconden vol! Om te wisselen heb je 10 seconden.
Zie de link voor de muziek.

<p>Round 1</p>  <p>Wall-sit, probeer deze houding vast te houden (tegen de muur)</p>	<p>Round 2</p>  <p>Squats, probeer deze te herhalen tot ronde 3</p>
<p>Round 3</p>  <p>Plank, probeer deze houding vast te houden</p>	<p>Round 4</p>  <p>Wall-push up, probeer deze te herhalen tot ronde 5</p>
<p>Round 5</p>  <p>V-sit, probeer deze houding vast te houden</p>	<p>Round 6</p>  <p>Sit ups, probeer deze te herhalen tot ronde 7</p>
<p>Round 7</p>  <p>Superman, probeer deze houding vast te houden</p>	<p>Round 8</p>  <p>Burpee, probeer deze te herhalen tot het eind!</p>

Stickerkaart / aftekenkaart:

Heb je de oefeningen gedaan, plak een sticker of maak een tekening.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	vrijdag