

Aangezien je echt gaat vlammen is het dus belangrijk om even op te warmen. Zie de warming-up in het groene blokje hieronder

Deze workout doen we op tijd. Het is dus belangrijk dat je een timer instelt!

Workout	Oefening	Aantal sets		Herhalingen / Tijd	Tempo (Excentrisch/Isometrisch/Concentrisch/Isometrisch)	Rust in sec	
		Warming-up sets	Working sets				
Full Body beginner	Warming-up						
	Split stance goodmorning	1	0	10 herhalingen	C	0	
	WGS	1	0	3 herhalingen	C	0	
	Scapula push-up	1	0	10 herhalingen	C	0	
	High knees	1	0	20 sec	X	0	
	De workout staat hieronder. Succes!						
	Deel 1: circuit			Working sets	Herhalingen / Tijd	Tempo	Rust in sec
		Mountain climber		4	30 sec	X	10
		Squat jump		4	30 sec	X	10
		Pogo's (wissel van been na 15 sec)		4	30 sec	X	10
		Pulsing squat		4	30 sec	C	50
	Deel 2: EMOM						
				Working sets	Herhalingen / Tijd	Tempo	Rust in sec
		Fast burpee		7	8 herhalingen	X	
		Sit up into glute bridge		7	8 herhalingen	X	?

C = gecontroleerd

X = explosief / zo snel mogelijk

EMOM = every minute on the minute. Iedere minuut doe je het voorgeschreven aantal minuten opnieuw. Hoe sneller je bent, hoe meer rust je hebt