













19	20		5x Burpees	23	24	25		27
	Druk 10x op	34	5x Burpees		31	30	Spring 5x als een kikker	10x Springen
Spring 5x als een kikker								
16	37							
15	38							
15 sec. Planken	15x de bal om je middel							
13	5x rondjes om de bal							
Druk je 5x op	41	42		10x Springen	45	46		
11		51	50	49		20 sec. planken		
5x rondjes om de bal	Druk 10x op							
Gooi 20x over								
	55							
15x de bal om je middel	56							
6	Spring 5x als een kikker							
5								
Dribbel 10X	59							
3	15x de bal om je middel							
2	10x Burpees							
1								



	Ga één plek terug
	Ga vijf plekken terug
	Terug naar start
	25 sec rennen op de plaats

