

WOD: “WODJE zonder naam”

Dit keer weer een tabata workout.

Hierbij ga je 20 sec aan het werk en daarna heb je 10 sec rust. Dit doen we 10 ronden. Met twee oefeningen betekent dat dus elke oefeningen 5 uitvoeren.

De oefeningen die je gaat doen:

Overhead squats (met elastiek, bezemsteel of stok)

Plank wissel

Klaar!

Uiteraard wel goed letten op de technische uitvoeringen! #MinkemaFit

Post jouw filmpje van het bezig zijn met deze WOD op: #MinkemaFit

YouTube links naar de uitvoering van de oefeningen:

Oefening overhead squats (check het intro filmpje)

Oefening plank wissel [plank wissel](#)