

WOD: “Eesie Tjeezie”

We doen vandaag 5 rondes voor tijd.

1 ronde bestaat uit:

5x push up

10x sit up

20x squat

dit dus 5 keer uitvoeren.

Klaar!

Voor beginners:

Het hoeft niet snel te gebeuren maar goed. Dus let op de technische uitvoering van de oefeningen.

Voor wat gevorderden:

In welke tijd kan jij deze WOD uitvoeren? Van begin tot eind? #MinkemaFit

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

YouTube links naar de uitvoering van de oefeningen:

Sit up [Oefening sit up](#)

Squat [Oefening squat](#)

Push up [Oefening push up \(hand raised\)](#)