

WOD: “Double unders to the max!”

Je gaat 3 x 1 minuut zoveel mogelijk double unders springen. Na elke minuut heb je een minuut rust.

Klaar!

Welke minuut ging het beste?

#MinkemaFit

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

#MinkemaFit

Link naar de YT filmpjes:

Oefening [double unders](#)