

WOD: “Run Forrest Run!”

We doen deze WOD meerdere dingen.

15 minuten hardlopen (eigen gekozen tempo)

Daarna gelijk aansluitend:

1 min. lunges

1 min. leg raises

1 min. burpees

1 min. planken

1 min. wall sit

Om het af te maken:

5 minuten hardlopen (sneller tempo dan de eerste 15 minuten: misschien versnellen?)

Klaar!

Voor beginners:

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

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

YouTube links naar de uitvoering van de oefeningen:

Lunges [Oefening lunges](#)

Leg raises [Oefening leg raises](#)

Burpees [Oefening burpees](#)

Planken [Oefening planken](#)

Wall sit [Oefening wall sit](#)