

WOD: “Gasp”

“Gasp” is natuurlijk een engels woord. Wil je weten wat het betekent? Doe deze WOD!

Dit is een Tabata (afwisselen werk/rust) van 10 rondes (dus in totaal 10 minuten)

1 ronde bestaat uit:
20 sec. touwtje springen
10 sec. rust
20 sec. jumping jacks
10 sec. rust

Klaar!

Voor beginners:

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

Voor wat gevorderden:

Kan jij al double unders met touwtje springen?
MinkemaFit

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

YouTube links naar de uitvoering van de oefeningen:

Touwtje springen [Oefening rope skippen](#)

Jumping jacks [Oefening Jumping jacks](#)