

WOD: “Booty Killah”

Dit is een ‘AMRAP’ workout. Dit betekent: ‘**A**s **M**any **R**ounds **A**s **P**ossible’. De AMRAP duurt 15 minuten. Dus binnen die 15 minuten ga je proberen zoveel mogelijk rondes te doen.

1 ronde bestaat uit:

40 lunges

40 glute bridges

40 squats

Aansluitend ga je zo snel mogelijk (en hard mogelijk) 5 km fietsen. Even een tracker app aan op je telefoon en gaan!

Klaar!

Voor beginners: Let op de technische uitvoering van de oefeningen. Pak je snelheid op de fiets!

Voor wat gevorderden: Hoeveel rondes kan jij maken in deze 15 minuten? # MinkemaFit

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

#MinkemaFit

YouTube links naar de uitvoering van de oefeningen:

Oefening lunge [Lunge](#)

Oefening glute bridge [Glute bridge](#)

Oefening squat [Squat](#)