

WOD: “Poes Kip”

Dit is een ‘EMOM’ workout. Dit betekent: ‘**E**very **M**inute **O**n the **M**inute’. Een EMOM houdt in dat je elke minuut weer opnieuw begint aan de oefening. Hoe sneller je de oefeningen in de minuut volbrengt, hoe meer rust je hebt. De EMOM duurt 10 minuten.

oneven minuten (1,3,5,7 en 9):

10 x push up (hand raised: op de grond handen los)

even minuten (2,4,6,8 en 10):

minimaal 30x touwtje springen (volhouden minuut lang mag ook ;)

Klaar!

Voor beginners: Let op de technische uitvoering van de oefeningen.

Voor wat gevorderden: Kan jij een push up met een klapje? En hoe zit het met de double unders? # MinkemaFit

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

#MinkemaFit

YouTube links naar de uitvoering van de oefeningen:

Oefening push up (HR) [push up \(HR\)](#)

Oefening rope skippen [rope skippen](#)

Oefening double unders [double unders](#)