

WOD: “Annie”

Deze WOD probeer je zo snel mogelijk te volbrengen.

Hij ziet er als volgt uit:

50-40-30-20-10

Dit zijn de aantal herhalingen van de oefeningen. De twee oefeningen die je gaat doen zijn:

Sit ups

Rope skippen (als het kan double unders: daag jezelf uit)

Klaar!

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

Voor wat gevorderden: Kan je deze WOD met double unders ipv ‘normaal’ rope skippen?

#MinkemaFit

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

#MinkemaFit

YouTube links naar de uitvoering van de oefeningen:

Oefening sit up [sit up](#)

Oefening rope skippen [rope skippen](#)

Oefening double unders [double unders](#)