

Mijn workout-routine van thuis

De benodigdheden



De routine

6 oefeningen per ronde - 3 rondes*

- > 40 sec inspanning per oefening
- > 15 sec herstel tussen elke oefening
- > 30 sec herstel tussen elke ronde

Psst: Zorg voor een goede opwarming voordat je begint!

