

## ABC workout

Naam:

- A - 5x squats
- B - 3x burpees
- C - 5x sit up
- D - 10x arm cirkels
- E - 5x kikker sprongen
- F - 5x bruggetjes
- G - 10x knieën op
- H - 10 sec hoge plank
- I - 10x springtouw sprongen
- J - 5x jumping Jacks
- K - 10x billen tikkers
- L - 5x lunges per been
- M - 10x mountain climbers
  
- N - 5x hinkelen per been
- O - 5x ster sprong
- P - 10x hand flitsen
- Q - 5x Russian twist
- R - 10x twist sprongen
- S - 10x schaats passen
- T - 10x fiets sit ups
- U - 10 sec dribbelen op plek
- V - 5x plank open/dicht
- W - 10 sec wallsit
- X - 10 sec zijwaartse plank
- Y - 5x superman per kant
- Z - 3x opdrukken