

1000 Rep Workout

UNIEKE TRAINING VOOR ALS JE EENS IETS ANDERS WIL
10 OEFENINGEN VAN ELK 100 REPS
ZET EEN ZO SCHERP MOGELIJKE TIJD NEER
VOLGORDE VAN OEFENINGEN SPEELT GEEN ROL

- **OPWARMING: LOSGOOIEN + LICHTE REKOEFFENINGEN**
- **100 JUMPING JACKS**
- **100 SIT-UPS**
- **100 PUSH-UPS (NORMAL STANCE)**
- **100 HIGH KNEES**
- **100 SQUATS (NORMAL STANCE)**
- **100 LEG RAISES**
- **100 TRIANGLE PUSH-UPS (TRICEP FOCUS)**
- **100 LUNGES**
- **100 BURPEES**
- **100 BICYCLE CRUNCHES**
- **COOLING DOWN: LICHTE REKOEFFENINGEN**