**Workout 1: De Workout Woordzoeker**



Maak de woordzoeker en bootcamp tenminste 8 woorden bij elkaar met behulp van onderstaand schema. Elke letter geeft een oefening, doe deze oefening en ga vervolgens door met de volgende letter van je gekozen woord.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A + B=** | 10 push-ups | **O + P=** | 15 lunges |
| **C + D=** | 20 knieën heffen | **Q + R=** | 15 dippen (stoel of bank) |
| **E + F=** | 10 ½ burpees | **S + T=** | 10 ½ burpees |
| **G + H=** | 15 Hip raises | **U + V=** | 20 jumping jacks |
| **I + J=** | 15 squats | **W + X=** | 10 push-ups |
| **K + L=** | 15 sit-ups | **Y + Z=** | 30sec plank |
| **M + N=** | 30 sec plank |  |  |