**30 minuten workout**

Kijk naar onderstaande oefeningen. Je doet een oefening steeds 20sec waarna je 10sec rust hebt. Dit blijf je herhalen totdat je 3 minuten vol hebt gemaakt met dezelfde oefening. Na elke 3 minuten heb je 1 minuut rust voordat je met de volgende oefening begint.

De oefeningen zijn:

1. ½ burpees (burpees zonder een push-up)
2. Squat (jumps)
3. Push-ups (kan ook vanaf je knieën)
4. Lunge (jumping)
5. Handen 🡪 elleboog (geen idee wat handen 🡪 elleboog is? Kijk het volgende filmpje; <https://www.youtube.com/watch?v=2kEnT-CdXyE> , kan ook vanaf je knieën)
6. Touwtje springen (geen springtouw? Dan kan je jumping jacks doen)
7. Planken (raak je vermoeid? Ga verder vanaf je knieën!)

Succes!!