**Workout 10: EMOM (every minute on the minute)**

EMOM is een naam van een workout waarbij je in 5 minuten, elke minuut drie oefeningen doet met een x aantal herhalingen. Elke minuut veranderen de aantallen waardoor het steeds lastiger wordt om alle oefeningen te doen binnen de minuut. Ben je eerder klaar dan dat de minuut voorbij is? Dan is dat je rust tot aan het begin van de volgende minuut. Red je het niet om binnen de minuut alles gedaan te hebben? Dan stop je wanneer de minuut voorbij is en start je dus opnieuw met de volgende minuut.

*Samengevat: je hebt dus steeds 60sec om de drie oefeningen uit te voeren. De aantallen worden steeds meer waardoor het tempo op een gegeven moment omhoog moet gaan om het binnen de 60sec te redden. 1 ronde duurt 5x1 minuut, dus 5 minuten totaal.*

Tussen de rondes door heb je 2 minuten rust. We doen in totaal 4 rondes.

***Ronde 1: 5 minuten totaal***

Minuut 1: 5 pus-hups, 5 sit-ups, 10 squats

Minuut 2: 5 push-ups, 5 situps, 15 squats

Minuut 3: 5 push-ups, 10 sit-ups, 15 squats

Minuut 4: 10 push-ups, 10 sit-ups, 15 squats

Minuut 5: 10 push-ups, 10 sit-ups, 15 squats

***Ronde 2: 5 minuten totaal***

Minuut 1: 5 handen 🡪 Elleboog, 5 vallende benen, 10 lunges

Minuut 2: 5 handen 🡪 Elleboog, 5 vallende benen, 14 lunges

Minuut 3: 5 handen 🡪 Elleboog, 10 vallende benen, 14 lunges

Minuut 4: 10 handen 🡪 Elleboog, 10 vallende benen, 14 lunges

Minuut 5: 10 handen 🡪 Elleboog, 10 vallende benen, 14 lunges

***Ronde 3: 5 minuten***

Minuut 1: 5 ½ burpees, 10 shoulder taps, 10 hipraises

Minuut 2: 5 ½ burpees, 10 shoulder taps, 15 hipraises

Minuut 3: 5 ½ burpees, 20 shoulder taps, 15 hipraises

Minuut 4:10 ½ burpees, 20 shoulder taps, 15 hipraises

Minuut 5: 10 ½ burpees, 20 shoulder taps, 15 hipraises

***Ronde 4: 5 minuten***

Minuut 1: 20 knieën heffen, 10 superman, 10sec squat hold

Minuut 2: 20 knieën heffen, 10 superman, 20sec squat hold

Minuut 3: 20 knieën heffen, 14 superman, 20sec squat hold

Minuut 4: 30 knieën heffen, 14 superman, 20sec squat hold

Minuut 5: 30 knieën heffen, 14 superman, 20sec squat hold

*Squat hold:* [*https://youtu.be/\_izLJ0giePc*](https://youtu.be/_izLJ0giePc)

*Shoulder taps:* [*https://youtu.be/QOCn3\_iOAro*](https://youtu.be/QOCn3_iOAro)

*Superman:* [*https://youtu.be/Qx9P\_zkHKe8*](https://youtu.be/Qx9P_zkHKe8) *(kan ook vanaf je tenen, voor degene die uitdaging willen)*

Succes!

