

Opwarming: 5' lopen/fietsen

Core-stability

Planken	2x 20'' 3 ^{de} reeks zo lang mogelijk volhouden.	
Side plank	3x 20''/kant	
Leg lift	3x 10	
Roeien	10'	

Kracht

Bench press

3x 12



Seated row

3x 15



Battle ropes

3x 20''



Leg press

3x15



Abdominal

3x 15



Cooling down: 2' trilplaat.