

Fullbody krachtschema:

**Warming up:**

- 1 minute of jumping jacks
- 1 minute of mountainclimbers
- 10x inchworm-walkout stretch + pushups
- 6x squat, 6x lunge 6x goodmorning, 6x glutebridge (repeat three times)
- goblet squat hold 15x 3 seconden

**Training:**

Squat 4x 12 met leuk gewicht

Deadlift 4x 12 met leuk gewicht

Bent over rows 4x 12 met leuk gewicht

Floor press 4x12 met leuk gewicht

Dumbbell shoulder press 4x 12 met leuk gewicht

Lunges 4x 12 met leuk gewicht

Trx rows 4x 12

Push-ups 4x max