



## WORKOUT: ABS finisher

Zorg altijd voor een goede warming-up alvorens aan de workout te beginnen.

A1+ A2 vormen 1 circuit. Rond eerst een set van beiden af en begin dan weer bij A1 voor de tweede set. Heb je A1 en A2 in sets afgerond, dan pas ga je naar het tweede circuit: B1 + B2.

Now let's get to work:

#	Exercise:	Tempo:	Herhalingen	Sets:	Equipment:	Rust:	gewicht
A1	High Knees - Full Motion	nvt	10 sec	2-5	nvt	15"	Bodyweight
A2	Dead Bug	2 sec uit, 2 sec vasthouden	6-10	2-5	nvt	120"	BW
B1	Tap Jumps	Tap vloer en Jump	30 sec	2-5	nvt	15"	BW
B2	Hollow Hold	nvt	10 sec	2-5	nvt	120"	BW

Stay Strong!

Ozzy

Meer resultaat behalen over langere periode?!

Check onze **Gym Support** programma's voor verschillende doelen waarbij je voor 8 weken lang trainingsschema's ontvangt waar je zelfstandig mee aan de slag kan! Vooraf hebben we een trainingssessie waarin we alle oefeningen doornemen, vervolgens ga je zelfstandig trainen op jouw tijd en jouw locatie waarbij je de progressie in een logboek bijhoudt!

*Powered by:*

**OZZYS GYM**

**WWW.OZZYSGYM.NL**

**info@harrissport.nl**

*Go hard or go home!*