

# MOTHERSDAY

## 7 minutes workout

### 1. WARMING-UP

1x aan elke kant, herhaal 2x



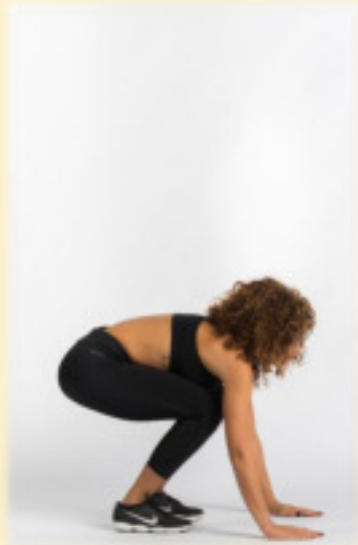
### 2. Touwtjespringen

90 seconden. 1x



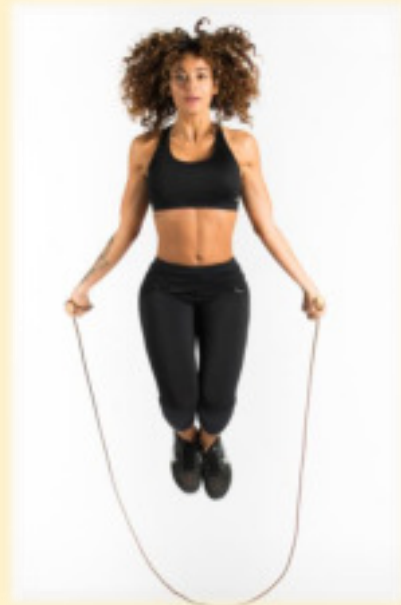
3. Burpees  
strek je benen,  
benen in en kom via  
staan. 5 x

Zak door de knieën,  
push-up, trek de  
een sprong tot



4. Opdrukken op je knieën  
10x herhalen

5. Touwtjespringen  
60 seconden. 1x herhalen



6. Jackknife  
Handen naast je lichaam, handen bij je oren en naar boven komen  
10x herhalen.



Heel veel succes!  
Liefs Faya -x-