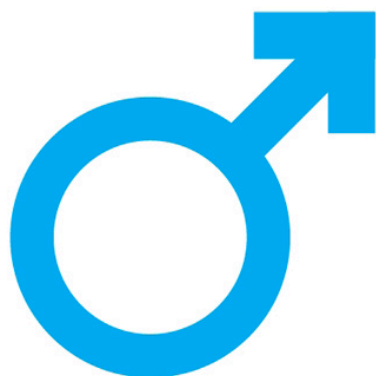


# SKILLS & CONTROL

## ALL OUT WORKOUT

LEVEL 1 T/M 3 (Men)



# OEFENINGEN

## 1. BURPEES



## 2. SQUATS



## 3. SITUPS



## 4. PUSHUPS

### PUSHUPS



## 5. JUMPING JACKS



**6. LEG LEVERS**



**7. CLIMBERS**



**8. HIGH JUMPS**



# ALL OUT WORKOUT LEVEL 1

## INSTRUCTIE

Neem je start- en eindtijd op met een stopwatch.

Er zijn géén langdurige onderbrekingen. Als je moe bent, probeer dan zo snel mogelijk te herstellen en verder te gaan. Het is belangrijk om de aangegeven volgorde aan te houden en zo snel mogelijk het programma door te werken. Na elke ronde een korte rustperiode. Stoppen is géén optie!

	RONDE 1	RONDE 2	RONDE 3
<b>3 RONDES</b>			
<b>Burpees</b>	10	10	10
<b>Squats</b>	10	10	10
<b>Situps</b>	10	10	10
<b>Pushups</b>	10	10	10
<b>Jumping Jacks</b>	10	10	10
<b>Leg Levers</b>	10	10	10
<b>Climbers</b>	10	10	10
<b>High Jumps</b>	10	10	10

# ALL OUT WORKOUT LEVEL 2

	RONDE 1	RONDE 2	RONDE 3
<b>3 RONDES</b>			
<b>Burpees</b>	15	15	15
<b>Squats</b>	15	15	15
<b>Situps</b>	15	15	15
<b>Pushups</b>	15	15	15
<b>Jumping Jacks</b>	15	15	15
<b>Leg Levers</b>	15	15	15
<b>Climbers</b>	15	15	15

## ALL OUT WORKOUT LEVEL 3

	RONDE 1	RONDE 2	RONDE 3
<b>3 RONDES</b>			
<b>Burpees</b>	20	20	20
<b>Squats</b>	20	20	20
<b>Situps</b>	20	20	20
<b>Pushups</b>	20	20	20
<b>Jumping Jacks</b>	20	20	20
<b>Leg Levers</b>	20	20	20
<b>Climbers</b>	20	20	20
<b>High Jumps</b>	20	20	20