Dag 2:

Lunges

Op de link hieronder en doe lekker mee met deze man.

Hij zorgt ervoor dat jullie morgen nog meer spierpijn hebben in jullie benen.

Jullie gaan namelijk Lunges doen!!



<https://www.youtube.com/watch?v=zkRGm_kqLrc>

Tip: Is dit te makkelijk voor je, doe het hele filmpje dan nog een keer😉

( Probeer ook alle andere oefeningen mee toe doen die in het filmpje voorbij komen)

Veel succes vandaag.