



**BORNE  
BEWEEGT**

## WORKOUT OF THE DAY

<b>WOD 1</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Push up	knee push up	5 hh
Otis up	sit up / crunch	10 hh
Squat	minder diep de squat inzetten	15 hh

---

**20 RFT** > **TARGET - FULL BODY**  
**LEVEL 9** > **KRACHT-UITHOUDINGSVERMOGEN 5/5**

<b>WOD 2</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Lying leg raise	lying knee raise / lying single knee raise	10 hh
One legged hip thrust	hip thrust	10 hh per kant
Shoulder tap	knee shoulder tap	10 hh per kant
Squat	minder diep de squat inzetten	10 hh

---

**AMRAP 25 MIN** > **TARGET - BUIK & BILLEN**  
**LEVEL 7** > **KRACHT-UITHOUDINGSVERMOGEN 7/3**

<b>WOD 3</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Plank	knee plank	40 sec
Otis up	sit up / crunch	10 hh
Wall sit	minder diep de wall sit inzetten	40 sec
Lunge	minder diep de lunge inzetten	10 hh per kant

---

**10 RFT** > **TARGET - BUIK & QUADRICEPS**  
**LEVEL 8** > **KRACHT-UITHOUDINGSVERMOGEN 8/2**

<b>WOD 4</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Bird dog	bird dog vanuit knieën	5 hh per kant
Side plank rotation	knee side plank rotation	10 hh per kant
Lunge to knee drive	minder diep de lunge inzetten	20 hh per kant

---

**8 RFT** > **TARGET - (CORE) STABILITY**  
**LEVEL 6** > **KRACHT-UITHOUDINGSVERMOGEN 8/2**

## WORKOUT OF THE DAY

<b>WOD 5</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Donkey kick		10 hh per kant
Plank get up	knee plank get up	10 hh per kant
Superman	minder ruime beweging inzetten	10 hh
Side plank rotation	knee side plank rotation	10 hh per kant
<b>8 RFT</b>	>	<b>TARGET - (CORE) STABILITY</b>
<b>LEVEL 6</b>	>	<b>KRACHT-UIHOUDINGSVERMOGEN 9/1</b>
<b>WOD 6</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Table pull up	voeten intrekken (minimaliseer been-activatie)	6
Chair/bench dip	voeten intrekken (minimaliseer been-activatie)	6
Push up	knee push up	6
Side lateral raise	lichtere flessen of gewichten	12
<b>10 RFT</b>	>	<b>TARGET - UPPER BODY</b>
<b>LEVEL 8</b>	>	<b>KRACHT-UIHOUDINGSVERMOGEN 8/2</b>
<b>WOD 7</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Lunge	minder diep de lunge inzetten	8 hh per kant
Squat	minder diep de lunge inzetten	8 hh
Donkey kick		12 hh
One legged hip thrust	hip thrust	12 hh
<b>8 RFT</b>	>	<b>TARGET - LOWER BODY</b>
<b>LEVEL 7</b>	>	<b>KRACHT-UIHOUDINGSVERMOGEN 7/3</b>
<b>WOD 8</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Plank	knee plank	50 sec
Flutter kick	knieën intrekken (niet voorbij heupen!)	40 sec
Shoulder tap	knee shoulder tap	30 hh per kant
Sit up	crunch	20 hh
Oblique twist		10 hh per kant
Lying leg raise	lying knee raise / lying single knee raise	5 hh
<i>Verplichte rust na iedere set</i>		<i>90 seconden</i>
<b>3 RFT</b>	>	<b>TARGET – CORE STABILITY</b>
<b>LEVEL 9</b>	>	<b>KRACHT-UIHOUDINGSVERMOGEN 9/1</b>

## INSTRUCTIEVIDEO'S PER WOD

### WOD 1

Push up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4">https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4</a>
Knee push up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzhPQuXWcA">https://www.youtube.com/watch?v=utzhPQuXWcA</a>
Otis up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BhtnaHGJa8w">https://www.youtube.com/watch?v=BhtnaHGJa8w</a>
Sit ups	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk">https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk</a>
Crunches	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU">https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU</a>

### WOD 2

Lying leg raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JB2oyawG9KI">https://www.youtube.com/watch?v=JB2oyawG9KI</a>
Lying knee raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aK8Rm_tv3WM">https://www.youtube.com/watch?v=aK8Rm_tv3WM</a>
Lying single knee raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EdreihxOLe8">https://www.youtube.com/watch?v=EdreihxOLe8</a>
Single leg hip thrust	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gCObdXTe4KY">https://www.youtube.com/watch?v=gCObdXTe4KY</a>
Hip thrust	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SEdqd1n0cvg">https://www.youtube.com/watch?v=SEdqd1n0cvg</a>
(Knee) shoulder taps	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N1fOPufXOuY">https://www.youtube.com/watch?v=N1fOPufXOuY</a>
Squats	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UXJrBgI2RxA">https://www.youtube.com/watch?v=UXJrBgI2RxA</a>

### WOD 3

Plank & knee plank	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c">https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c</a>
Otis up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BhtnaHGJa8w">https://www.youtube.com/watch?v=BhtnaHGJa8w</a>
Sit ups	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk">https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk</a>
Crunches	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU">https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU</a>
Wall sit	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0Q7Lds7B8A">https://www.youtube.com/watch?v=-0Q7Lds7B8A</a>
Lunge	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U">https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U</a>

### WOD 4

Bird dog	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k2azbhhuKuM">https://www.youtube.com/watch?v=k2azbhhuKuM</a>
Side plank rotation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RXIHKL_NEN8">https://www.youtube.com/watch?v=RXIHKL_NEN8</a>
(knee) side plank	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K2VljzCC16g">https://www.youtube.com/watch?v=K2VljzCC16g</a>
Lunge to knee drive	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4_1V0NRv7Ww">https://www.youtube.com/watch?v=4_1V0NRv7Ww</a>

## MOBILITEITSROUTINE VOOR BEGINNERS

Voldoende mobiliteit is voor veel oefeningen & ook voor alledaagse dingen van groot belang. Onderstaand is een link toegevoegd naar een geschikte mobiliteitsroutine voor beginners. Het zou voor jezelf & voor de trainers waardevol zijn als je hier wekelijks mee aan de slag gaat. Dit kan de gehele routine zijn, maar je kan ook specifiek werken aan één 'probleem-gebied'. Het mobiliseren van de hamstrings is voor onze trainingen, voor het gros van de deelnemers, waarschijnlijk het belangrijkste aandachtspunt!

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_xrDATykMI](https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDATykMI)

## INSTRUCTIEVIDEO'S PER WOD

### WOD 5

Donkey kick	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ">https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ</a>
Plank get up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UL0YQy4KYZg">https://www.youtube.com/watch?v=UL0YQy4KYZg</a>
Superman	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ">https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ</a>
Side plank rotation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RXIHKL_NEN8">https://www.youtube.com/watch?v=RXIHKL_NEN8</a>
(knee) side plank	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K2VljzCC16g">https://www.youtube.com/watch?v=K2VljzCC16g</a>

### WOD 6

Table pull up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OYUxXMGVuuU">https://www.youtube.com/watch?v=OYUxXMGVuuU</a>
Table pull up lichter	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UH0eEoqSoOc">https://www.youtube.com/watch?v=UH0eEoqSoOc</a>
Zie de lichtere variant van de pull up vanaf 25 seconden	
Dip	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6kALZikXxLc">https://www.youtube.com/watch?v=6kALZikXxLc</a>
Push up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4">https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4</a>
Knee push up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzhPQuXWcA">https://www.youtube.com/watch?v=utzhPQuXWcA</a>
Side lateral raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3VcKaXpzqRo">https://www.youtube.com/watch?v=3VcKaXpzqRo</a>

### WOD 7

Lunge	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U">https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U</a>
Squats	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UXJrBgl2RxA">https://www.youtube.com/watch?v=UXJrBgl2RxA</a>
Single leg hip thrust	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qCOBDXTe4KY">https://www.youtube.com/watch?v=qCOBDXTe4KY</a>
Hip thrust	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SEdqd1n0cvg">https://www.youtube.com/watch?v=SEdqd1n0cvg</a>
Donkey kick	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ">https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ</a>

### WOD 8

Plank & knee plank	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c">https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c</a>
Flutter kicks	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANVdMDaYRts">https://www.youtube.com/watch?v=ANVdMDaYRts</a>
(Knee) shoulder taps	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N1fOPufXOuY">https://www.youtube.com/watch?v=N1fOPufXOuY</a>
Sit ups	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk">https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk</a>
Crunches	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU">https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU</a>
Oblique twist	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pDTHSnoGoEc">https://www.youtube.com/watch?v=pDTHSnoGoEc</a>
Lying leg raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JB2oyawG9KI">https://www.youtube.com/watch?v=JB2oyawG9KI</a>
Lying knee raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aK8Rm_tv3WM">https://www.youtube.com/watch?v=aK8Rm_tv3WM</a>
Lying single knee raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EdreihxOLe8">https://www.youtube.com/watch?v=EdreihxOLe8</a>

## MOBILITEITSROUTINE VOOR BEGINNERS

Voldoende mobiliteit is voor veel oefeningen & ook voor alledaagse dingen van groot belang. Onderstaand is een link toegevoegd naar een geschikte mobiliteitsroutine voor beginners. Het zou voor jezelf & voor de trainers waardevol zijn als je hier wekelijks mee aan de slag gaat. Dit kan de gehele routine zijn, maar je kan ook specifiek werken aan één 'probleem-gebied'. Het mobiliseren van de hamstrings is voor onze trainingen, voor het gros van de deelnemers, waarschijnlijk het belangrijkste aandachtspunt!

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_xrDAtykMI](https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI)