

BOOTY WORKOUT

All you need are...
Resistance Bands

BOX SQUAT	15X 12X 10X
SQUAT JUMP	15X 12X 10X
LATERAL BAND WALKS	12X 10X 8X
STANDING GLUTE KICKBACK	12X 10X 8X
SQUAT WITH SIDE RAISE	12X 10X 8X
HIP ABDUCTION	12X 10X 8X
BANDED GLUTE BRIDGE	15X 12X 10X
FIRE HYDRANTS	12X 10X 8X
HIP BRIDGE WITH LEG EXTENSION	12X 10X 8X
DONKEY KICKS	12X 10X 8X
BANDED SIDE TAPS	12X 10X 8X
BANDED BACK TAP	12X 10X 8X
LYING LATERAL LEG RAISE	12X 10X 8X

Wil je jezelf uitdagen...?
Pak dan iedere ronde een zwaardere band!



*Alle 12-10-8 sets moeten uitgevoerd worden met links & rechts.