

AB WORKOUT

All you need are...

Resistance Bands

MODIFIED SIDE PLANK	12X 10X 8X
LEG LIFTS	12X 10X 8X
PLANK LEG LIFTS	12X 10X 8X
BANDED BRIDGE	15X 12X 10X
LOWER & LIFT	15X 12X 10X
TOE TAPS	15X 12X 10X
CRISS-CROSS	15X 12X 10X
PLANK PUSH-UPS	15X 12X 10X
PLANK JUMPS	15X 12X 10X

Wil je jezelf uitdagen...?

Pak dan iedere ronde een zwaardere band!



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