

FULL BODY

W A R M U P

Exercise	Reps	Tempo	Video	Comment
Foamroll	x10-15		https://youtu.be/e8QYgM5jbC8	
Toes and Knees	x5	Controlled	https://youtu.be/p5mrP4D3NG8	
Seiza position	x3-5		https://youtu.be/HWU_ANoKBH0	
Reach Underneath	x10breaths		https://youtu.be/VQ0cfAk4NSY	
Seated Supine Shoulder Stretch	x10breaths		https://youtu.be/CmLNNIc3spM	
4point lift	x5		https://youtu.be/FRP_Oyrb9eE	
Dynamic Pigeon	x5		https://youtu.be/0NWekrSOsgI	
Bow Down	x5		https://youtu.be/qCj7KWctcB4	
Pu Bu	x6		https://youtu.be/yAMe2GuSSsM	
Unicorn	x6		https://youtu.be/uAfMQYXcZh8	
Cossack	x6		https://youtu.be/DkW68hxfT1c	
Passive Hang	:45	GEWOON HANGEN AAN EEN BAR !		