



Banded Workout

BY ROAN SOPHIA DOMINGGUS

Hi girl,

Super leuk dat je gaat trainen met de booty bands! De oefeningen in dit schema zijn hier speciaal voor gemaakt. Het liften van de booty, rond maken, meer vorm geven en definitie zijn de hoofddoelen!

Als je op de onderstreepte woorden klikt, opent er direct een filmpje zodat je kunt zien hoe de oefening moet.

Geen zin om naar de sportschool te gaan? Geen probleem! Want het booty band schema zorgt ervoor dat je ook thuis een killer workout kunt doen! Bijaankoop ontvang je het gehele e-book.

Dit E-book leert je alles wat je moet weten over het trainen met booty bands! Ook kun je aan het eind van dit e-book zelf een workout samenstellen!

So what are we waiting for? Let's go!

De oefeningen uitgelegd	p. 3-8
Traingsschema	p. 9
Template voor je eigen schema	p. 10-12

**GOOD
VIBES**