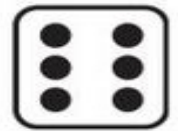
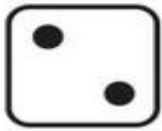


Gooi en beweeg!

Gooi je voor de tweede keer het zelfde getal, ga je door naar de volgende oefening.



Beren loop
20 passen



Krab loop
10x vooruit
10x achteruit



De zeester
(jumping jack)
10 sprongen
(Spreid - sluit)



Kickersprong
10 sprongen
omhoog en vooruit



Hinkelen
10x re 10x li



Galop pas
(huppel met 1 been voor)



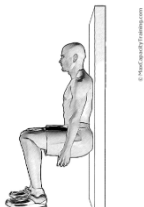
Planken
20 seconden
vasthouden



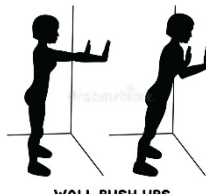
superman
10 seconden
vasthouden



Wall sit
20 seconden
vasthouden



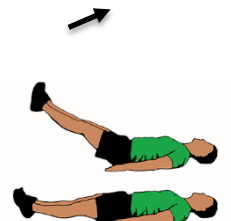
Wall push up
10 x
Hou je lijf als
een plank



V - sit
10 seconden
vasthouden



Buikspieren
(met gestrekte
benen)
10 x



**Touwtje
springen**
25 x springen



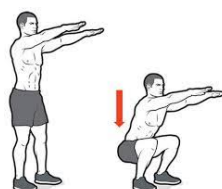
Hinkelbaan
3 x (de baan)
heen en terug



**Rennen op de
plaats**
20 seconden
volhouden



Squats
20 x de squat



Burpee
5 x de burpee



Lunges
10 stappen
heen en terug

