START
6 Nog een keer gooien
9 1 plaats terug
14 3 plaatsen vooruit
18 Ga verder naar 22
22 1 beurt overslaan
27 4 plaatsen vooruit
32 Nog een keer gooien
36 3 plaatsen vooruit
40 Nog een keer gooien
45 2 plaatsen terug
50 1 beurt overslaan
52 Ga terug naar 36
58 Terug naar start
59 Nog een keer gooien
62 1 beurt overslaan
6.
9.
14
18
27
32
36
40
45
50
52
59
62
15 x jumping jack
Squad, wat is jouw record?
15x springen + grond aantikken
30 sec. balanceren op links ogen dicht
15 x hinkelen op links
30 sec. balanceren op rechts ogen dicht
Verzin een opdracht voor de ander
20 x hinkelen op links
Knie-heffen, wat is jouw record?
5 x squaten, ogen dicht
Verzin een opdracht voor de ander
30 sec. rennen op je plaats
10 x hinkelen op rechts
Opdrukken, wat is jouw record?
20 x hinkelen op rechts
20 sec. muurzit
5 x squaten
10 x sit-up
Verzin een opdracht voor de ander
15 x sit-up
30 sec. hakken billen
10 x jumping jack
8 x opdrukken
30 sec. hakken billen
15x springen + grond aantikken
20 x jumping jack
30 x jumping jack
10 x squaten
20 x springen 2 voeten
10 sec. muurzit
20 sec. planken
30 x spring-en op 2 voeten
Muurzit, hoelang houd je dit vol?
60 sec. balanceren op rechts, ogen dicht
10 x sit-up
Verzin een opdracht voor de ander
Planken, hoelang houd je dit vol?
60 sec. balanceren op links, ogen dicht
Verzin een opdracht voor de ander
10 x opdrukken
5 x opdrukken
10 x springen op 2 voeten
10 x hinkelen op links
15 x hinkelen op rechts
30 sec. planken
20 sec. knie-heffen
TOPWIJS.NL