

# A.C.T.I.V.E KIDS

**A**

Alle dagen 30 minuten  
fietsen of wandelen

**C**

Crunches (sit ups)  
3x per week 20 keer

**T**

Tenminste 3 dagen:  
10 burpee's

**I**

Intensief bezig zijn:  
Speel een spel, ren of  
spring, maar zorg dat je  
hartslag rond de 150 is

**V**

Vergeet niet om veel  
water te drinken

**E**

En als laatste:  
Maak elke dag 20 squats

