

Spring 10 x zo ver mogelijk
Vanuit stilstand, vanaf 2 benen

Tik 8 x de grond aan en spring
daarna zo hoog mogelijk

Doe 20 sit-ups

Ren 3x een zo'n groot mogelijk
rondje door de ruimte waarin je
speelt.

Maak 15x een squat

Doe 10 burpee's

Gaan liggen op je buik, gaan staan en springen

Spring 8x ergens bovenop

Hinkel 10 x op links en
10x op rechts

Maak 10 push ups

mag op je knieën

Spring 8x ergens vanaf

Raak 5 verschillende deuren aan

Spring 10 keer over een kussen.

30 sec planken

20 mountain climbers

$$li+re= 1$$

Mountain climbers zijn ren bewegingen terwijl je als een plank op handen en voeten staat.

30 jumping jacks

Spreid sluit springen, met armen mee omhoog en terug.

30 sec knieheffen op de plaats.

30 sec met je hakken naar je
billen

4x heen en terug door de ruimte
zijwaarts aansluitpas

4x heen en terug door de ruimte
op handen en voeten lopen

