



**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

15 x jumping jack

Squad, wat is jouw record?

15x springen + grond aantikken

30 sec. balanceren op links ogen dicht

77

15 x hinkelen op links

30 sec. balanceren op rechts ogen dicht

Verzin een opdracht voor de ander

81

20 x hinkelen op links

Knieheffen, 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?

29

20 x hinkelen op rechts

05

20 sec. muurzit

5 x squaten

10 x sit-up

58

Verzin een opdracht voor de ander

59

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

15 x sit-up

30 sec. hakken billen

10 x jumping jack

14

30 sec. hakken billen

15x springen + grond aantikken

20 x jumping jack

8 x opdrukken

30 x jumping jack

62

10 x squaten

10 sec. muurzit

20 sec. planken

36

30 x springen op 2 voeten

Muurzit, hoelang houd je dit vol?

60 sec. balanceren op rechts, ogen dicht

40

10 x sit-up

Verzin een opdracht voor de ander

Planken, hoelang houd je dit vol?

60 sec. balanceren op links, ogen dicht

45

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

6.

30 sec. planken

20 sec. knieheffen

9.