

Workout - spel

Gooi om de beurt met 2 dobbelstenen

Doe de oefening en streep ze af

Wie als eerste alle combinaties vol heeft is de winnaar!

		Spring 5 x omhoog			Huppel 5 x naar de gang
		Draai 5 rondjes			Maak een handstand
		Ren 3 rondjes door de tuin			Hinkel 10 x met links
		Maak 5 kikkersprongen			Hinkel 10 x met rechts
		Ren 2 x de trap op en af			Ren een rondje om het huis
		Ren naar de wc en terug			Klim 3 x op de tafel en spring er af
		Maak 3 x een koprol			Spring 6 x over een kussen heen
		Spring 5 x zo hoog als je kan			Doe 10 tellen een plank
		Kruip onder 4 stoelen door			Balanceer 10 tellen op je linker voet
		Doe 10 sit ups			Balanceer 10 tellen op je rechter voet
		Druk jezelf 6 keer op			

