

FITNESS

Jump rope motion	 shutterstock.com • 550571104	15 keer
Tuck jumps		10 keer
Toe touches	 shutterstock.com • 1325001116	10 keer
knipmessen		8 keer
Curl ups	 pixers	10 keer
Butterfly stretches		15 tellen Knieën naar beneden drukken

Burpees		7 keer
Wall sit		15 tellen
Plank hold		15 tellen alle spieren opspannen buik klein beetje intrekken
Jumping jacks		20 keer Grote bewegingen maken
Arm rotations		20 tellen voorwaarts 20 tellen achterwaarts
Mountain climbers		15 keer
Squad jumps		10 keer Rechte rug, en door knieën buiten alsof je op een stoel gaat zitten en daarna hoog gestrekt springen

