

Een slokje water

Een slokje water



FINISH

START

Een slokje water

Een slokje water



1. 5x opdrukken
2. 10x springen op 2 voeten
3. 10x hinkelen op links
4. 15x hinkelen op rechts
6. 30 seconden planken
7. 20 seconden knieheffen
9. 10x opdrukken
10. Verzin een opdracht voor een ander
11. 10 seconden muurzit
12. 15x springen + de grond aantikken
14. 30 seconden hakken billen
15. 5x squaten
16. 20 seconden muurzit
18. Verzin een opdracht voor de ander
19. 30 seconden balanceren op rechts met de ogen dicht
20. 15x hinkelen op links
22. 30 seconden balanceren op links met de ogen dicht
23. 15x springen + grond aantikken
24. Squad, wat is jouw record?
25. 15x jumping jack
27. 20x hinkelen op links
28. Knieheffen, wat is jouw record?
29. 10x Sit-up
30. Verzin een opdracht voor de ander

32. 20x Jumping Jack
33. 20x springen 2 voeten
34. 20 seconden planken
36. 30x springen op 2 voeten
37. Muurzit, hoe lang houd je dit vol?
38. 60 seconden balanceren op rechts, ogen dicht.
40. 10x sit up
41. Verzin een opdracht voor de ander.
42. Planken, hoe lang houd je dit vol?
43. 60 seconden balanceren op links, ogen dicht.
45. 10x squaten
46. 30 seconden hakken billen
47. 10x jumping jack
48. 15x sit up
50. 20x hinkelen op rechts.
52. Opdrukken, wat is jouw record?
53. 10x hinkelen op rechts.
54. 30 seconden rennen op je plaats.
55. Verzin een opdracht voor de ander.
56. 5x squaten, ogen dicht.
59. 8x opdrukken
60. 30x jumping jack
61. Jij kookt het eerstvolgende diner!



Een opdracht onduidelijk?

www.youtube.com

5. Nog een keer gooien
8. 1 plaats terug
13. 3 plaatsen vooruit
17. Ga verder naar 21
21. 1 beurt overslaan
26. 4 plaatsen vooruit
31. Nog een keer gooien
35. 3 plaatsen vooruit
39. Nog een keer gooien
44. 2 plaatsen terug
49. 1 beurt overslaan
51. Ga terug naar 35
57. Terug naar de start
58. 1 beurt overslaan

