

1

SQUATEN:
met 2 benen squat
maken alsof je
op een stoel gaat
zitten, bovenbenen
horizontaal 30x

2

JUMPING JACKS:
springen
armen wijd-benen wijd;
armen sluit-benen sluit
30 sec

3

WALL SIT:
tegen muur zitten,
bovenbenen
horizontaal
1 minuut

4

RUPS EN JUMP:
zet je handen voor je
voeten en loop op je
handen naar voren, dan
terug, sta op en spring
hoog 10x

5

HINKELEN:
zijwaarts over
drempel
elk been 30x

6

SIT UPS:
in lig, knieën
gebogen, onderrug
vlak, enkels
aantikken 30 sec

7

PUSH UPS:
opdrukken in handen-
voeten stand of op de
knieën
30 sec

8

**TOUWTJE
SPRINGEN:**
1 minuut

9

PLANKEN:
in lig,
onderarmen-voeten
stand
1 minuut

10

RENNEN:
op de plaats,
knieën hoog heffen
1 minuut

11

KIKKERSPRONG:
in de lucht springen
en dan grond
aantikken
30 sec

12

**PLANKEN
ZIJWAARTS:**
in zijlig op onderarm
en voet steunen
elke kant 30 sec

13

LUNGES:
stap recht vooruit, handen
in zij en rug recht,

14

SQUAT JUMPS:
start in een gehurkte
houding, spring omhoog

15

BURPEE:
vanuit stand plaats je
handen voor je op de

16

LUNGE MET SPRONG:
in lunge stand omhoog
springen en