

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, zak door je voorste been tot achterste been de grond raakt elk been 10x

14

**SQUAT JUMPS:**

start in een gehurkte houding, spring omhoog en landt ook weer in hurkhouding 30 sec

15

**BURPEE:**

vanuit stand plaats je handen voor je op de grond, spring met je benen naar achter tot push-up. En spring terug tot een sprong rechtop 10x

16

**LUNGE MET SPRONG:**

in lunge stand omhoog springen en voorste been wisselen 30x