

Snelheid-challenge

- Zet een lekker muziekje aan
- Zet de stopwatch aan als je gaat beginnen.
- Hoe snel kun jij dit hele rijtje doen?
- Je kunt het ook altijd met z'n 2en spelen en kijken wie er nog sneller is.

1 x Squat

2 x Opdrukken

3 x Kikkersprong

4 x Sit-ups

5 x Spreid-sluit sprong

6 x Squat

7 x Opdrukken

8 x Kikkersprong

9 x Sit-ups

10 x Spreid-sluitsprong

11 x Squat

12 x Opdrukken

13 x Kikkersprong

14 x Sit-ups

15 x Spreid-sluitsprong

16 x Squat

17 x Opdrukken

18 x Kikkersprong

19 x Sit-ups

20 x Spreid-sluit sprong

Heb jij het volgehouden?