

Beweeg jezelf naar de finish!



START!

22

Doe 5 burpees.

21

Sla een beurt over.

20

Leer een dansje via Youtube. Zoek op Kinderen voor Kinderen dansles of op Just Dance!

19

Maak een workout voor iemand van 1 minuut.

18

Doe 10 sit-ups.

17

Ga naar 24.

16

Doe alle deuren van deze kamer open en dicht.

01

Doe 10 burpees.

23

Ren drie keer de trap op en af.

37

Plank voor 30 seconden.

36

Doe 2 stappen terug.

35

Doe 10 squats.

34

30 seconden Wall Sit!

33

Plank voor 30 seconden.

32

Doe 15 sit-ups.

15

Doe 3 stappen vooruit.

02

Hooghouden met een WC-rol tot zo veel je kan!

24

Doe 5 pushups.

FINISH!

@StichtingViB



www.stichtingvib.nl

31

Balanceer 30 seconden op één voet.

14

30 seconden Wall Sit!

03

Doe 5 pushups.

25

Doe 2 stappen terug.

26

Drink een glas water.

27

Maak een handstand (tegen de muur).

28

Ga naar 31.

29

In de PUT! Blijf op één been staan tot je zes hebt gegooid; na vijf keer gooien zonder zes mag je door gaan.

30

Doe 10 jumping jacks.

13

Maak een koprol

04

Balanceer 30 seconden op één voet.

05

Doe de 'Swish' voor 30 seconden.

06

Doe 10 sit-ups.

07

Ren drie keer de trap op en af.

08

Drink een glas water.

09

Doe 10 jumping jacks.

10

Doe een workout video die op de van @StichtingViB staat.

11

Ga terug naar 7.

12

Doe 10 tricep dips.