

# MOVE IT

## De bedoeling:

- Elke dag kun je een **letter** verdienen, door 1 v.d. 3 sterren te halen. Omcirkel deze als je die hebt gehaald. Maak het langste woord met de verdiende letters.
- Daarnaast kun je elke dag 1 ☆, 2 ☆☆ of 3☆☆☆ sterren verdienen, door de opdrachten erachter uit te voeren.
- Voor uitleg of filmpjes van de challenges klik je op de link. Dit doe je door ctrl+linker muisknop op de link te drukken.
- Print het dagschema eventueel uit.
- ***Uitleg workout*** op de laatste pagina.

<b>Datum</b>	★	★★	★★★
Vrijdag 20-3	Trap naar boven, op en af: 10 keer	Just Dance 1 - Old town road <a href="#">Link</a>	Challenge 1: #Stay at home <a href="#">Link</a>
Letter: A			
Maandag 23-3	Wandelen: 15-30 min	Workout 1 Woord: BED AF	Challenge 2: #WC-rol stapel challenge <a href="#">Link</a>
Letter: N			
Dinsdag 24-3	Hardlopen: 10-15 min	Just Dance 2 - Dragosted Din Tei <a href="#">Link</a>	Challenge 3: #Jongleren 2- ballen <a href="#">Link</a>
Letter: K			
Woensdag 25-3	Touwtje springen: 5-10 min	Fietsen: 20-40 min <i>eventueel de boodschappen.</i>	Challenge 4: #A-4 pakken <a href="#">Link</a> Tip: Zet het A-4tje eerst op een krukje
Letter: S			
Donderdag 26-3	Schommelen (in de speeltuin): 5-10 min.	Workout 2 Woord: BOENEN	Challenge 5: #Voetbal hooghouden: <a href="#">Link</a>
Letter: C			
Vrijdag 27-3	Hardlopen: 10-20 min, met wandelen tussendoor.	Just Dance 3 - YMCA <a href="#">Link</a>	Challenge 6: Shake it <a href="#">Link</a>
Letter: M			

<b>Datum</b> ★		★★★	★★★
Maandag 30-3 Letter: O	Trap naar boven en beneden: 15 keer	Workout 3 Woord: HUILEN	Challenge 7: #Stair shuffle <a href="#">Link</a>
Dinsdag 31-3 Letter: T	Wandelen: 20-40 min.	Just Dance 4 - Happy <a href="#">Link</a>	Challenge 8: #Planking <a href="#">Link</a>
Woensdag 1-4 Letter: I	Gratis! ☺	Hardlopen: 10-20 min, met wandelen tussendoor.	Challenge 9: #Tiktoksok <a href="#">Link</a>
Donderdag 2-4 Letter: P	Fietsen: 15-30 min.	Zumba <a href="#">Link</a>	Challenge 10: #Jongleren met 3 ballen <a href="#">Link</a>
Vrijdag 3-4 Letter: V	Wandelen: 20-40 min.	Workout 4 Woord: BOEF KUIL	Challenge 11: #Update Probeer elke dag op 3 sterren te krijgen.
Maandag 6-4 Letter: E	Nederland in beweging: Rond 10:15 NPO 1 of 2.		

## WORKOUT UITLEG

- Kijk in het rooster wanneer er een workout in staat.
- Doe de opdracht die achter de letter staat tussen 30 sec. - 1 minuut
- Daarna 10-20 seconden rust.

Letter	Opdracht	Uitleg via link
A	Jumping jacks	<a href="#">Link</a>
B	Sit ups	<a href="#">Link</a>
O	Squats	<a href="#">Link</a>
D	Plank	<a href="#">Link</a>
E	Lunges	<a href="#">Link</a>
F	Surfers	<a href="#">Link</a>
N	Mountain climbers	<a href="#">Link</a>
H	Dips	<a href="#">Link</a>
I	Hollow hold (rug)	<a href="#">Link</a>
U	Halve burpees	<a href="#">Link</a>
K	Tuc jumps	<a href="#">Link</a>
L	Bridge leg raises	<a href="#">Link</a>