

SPEL JE NAAM – FITNESS OEFENINGEN

A	Plank 15 seconden	J	Doe 10 push-ups (opdrukken)	S	Loop 10 tellen als een beer
B	Draai 5 rondjes	K	Doe 3x een koprol	T	Hinkel 10x op je linker been
C	Hinkel 10x op je rechter been	L	Loop 20 tellen op je tenen	U	Doe 10 sit-ups (buikspieren)
D	Loop 10 tellen als een beer	M	Maak 3 burpees (Patrick Zeester)	V	Plank 15 seconden
E	Spring 10x hoog in de lucht	N	Doe 10 sit-ups (buikspieren)	W	Spring 10x hoog in de lucht
F	Maak 10 Jumping Jacks	O	Loop 30 stappen achteruit en ren terug	X	Maak 15 squats (kniebuigingen)
G	Maak 10 kikkersprongen	P	Sta 10 tellen op je rechter been	Y	Loop 10 tellen als een beer
H	Sta 10 tellen op je linker been	Q	Doe 3x een radslag	Z	10 tellen knieheffen
I	10 tellen Knieheffen	R	Maak 15 squats (kniebuigingen)		

Als je klaar bent met je voornaam, kun je ook je achternaam of de naam van een vriend(in) of familielid spellen!