

Naam workout

Deze workout is zo gemaakt dat je hem thuis kan doen! Spel eerst je voornaam, daarna je achternaam. Later kun je de woorden doen die in je op komen. Achter elke letter staat een oefening en probeer deze oefening vol te houden! Onder deze lijst vind je een beschrijving van sommige oefeningen.

Succes toppers!

Letter	Oefening
A	2 rondjes hinkelen
B	5 keer opdrukken
C	30 seconde planken
D	10 burpees
E	20 seconden tegen de muur zitten
F	20 sit ups
G	30 jumping jacks
H	10 seconden een boek voor je vasthouden met recht armen
I	5 kikkersprongen
J	20 seconden rennen/ sprinten op je plaats
K	3 rondjes hinkelen
L	10 keer opdrukken
M	10 seconden planken
N	5 burpees
O	15 seconde tegen de muur zitten
P	15 sit ups
Q	20 jumping jacks
R	15 seconden een boek voor je vasthouden met recht armen
S	3 kikkersprongen
T	30 seconde rennen/ sprinten op je plaats
U	7 keer opdrukken
V	20 seconden planken
W	15 burpees
X	25 seconden tegen de muur zitten
Y	4 rondjes hinkelen
Z	10 kikkersprongen

Burpees:

Begin staand- op handen en voeten- in de lucht springen. Deze oefening kan ook zonder opdrukken!



Sit ups:

Ga op je rug liggen en kom dan langzaam omhoog. Ga langzaam weer naar beneden.



Jumping jacks

Begin zoals het eerste poppetje. Spring daarna met je armen en benen wijd en eindig als het tweede poppetje. Spring daarna weer terug als het eerste poppetje.

