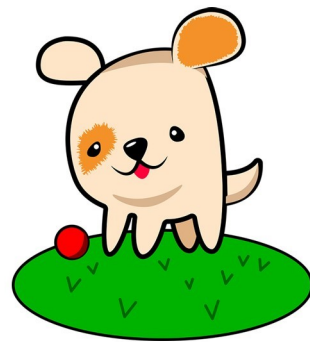


# HEEL HEERLEN BEWEEGT

“Beweeg je naam”



- A 5X OPDRUKKEN
- B 5 SIT-UPS
- C 5X DE GROND AANTIKKEN EN UITSTREKKEN
- D 5X ZO HOOG MOGELIJK IN DE LUCHT SPRINGEN
- E 5X DE GROND AANTIKKEN EN DAARNA OMHOOG SPRINGEN
- F 10 SECONDEN BALANCEREN OP JE LINKER BEEN
- G 10 SQUATS (KNIE BUIGINGEN)
- H 20 SECONDEN IN OPDRUKHOUDING STAAN
- I 5X VOOR JE KLAPPEN EN ACHTER JE KLAPPEN
- J 5 KIKKERSPRONGEN
- K 5X OPDRUKKEN
- L 10 SPREID EN SLUIT SPRONGEN
- M 20 SECONDEN BOKSEN
- N 20 SECONDEN ZO HARD MOGELIJK RENNEN OP DE PLAATS
- O 10 JUMPING-JACKS (BENEN EN ARMEN SPREIDEN TERWIJL JE SPRINGT)
- P 10X HINKELEN OP JE RECHTERBEEN
- Q 10X HINKELEN OP JE LINKERBEEN
- R 20 SECONDEN KNIE HEFFEN OP JE PLAATS
- S 5 SQUATS (KNIE BUIGINGEN)
- T 20 SECONDEN HAKKEN BILLEN OP JE PLAATS
- TU 20 SECONDEN PLANKEN
- V 10X HUPPELEN OP DE PLAATS
- W 10 SECONDEN BALANCEREN OP JE RECHTER BEEN
- X 20 SECONDEN IN SUPERMAN HOUDING STAAN (LINKERBEEN)
- Y 10 JUMPING-JACKS (BENEN EN ARMEN SPREIDEN TERWIJL JE SPRINGT)
- Z 20 SECONDEN IN SUPERMAN HOUDING STAAN (RECHTERBEEN)

