

# MEGA TRAINING

## Mega Dobbelstenenspel

Gooi met de twee dobbelstenen. Het aantal ogen dat de twee dobbelstenen laten zien, is de oefening die je doet. Heb je de oefening gedaan, dan kruis je de oefening af.

Wie heeft als eerste zijn kaart vol?

Succes!



**Maak 5x kikkersprong**



**Hinkel 2x rond de tafel**



**Stamp 10x op de grond**



**Kruip onder de tafel door**



**Ga z.s.m. naar een andere kamer**



**Hef je knieën 5 seconde**



**Jog 5 sec op je plaats**



**Maak 4x lunges**



**Maak 10x armcirkel**



**Balanceer 5 sec op je linkervoet**



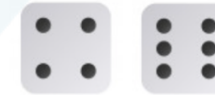
**Balanceer 5 sec op je linkervoet**



**Maak 3x links-rechts Jumps**



**Maak 3x High jumps**



**Til 3x je stoel boven je hoofd**



**Houd 5 sec plank vol**



**Doe 4x push up**



**Ren 1x de trap op en af**



**Doe 3x hoofd-schouder-knie-teen**



**Doe 5x sit up**



**Ren 3 rondjes om de tafel**



**Maak 5x squat**