



MEGA TRAINING

Slangen en Ladders spel Met sportactiviteiten voor thuis!

Alle activiteiten worden 10 sec uitgevoerd!

³⁷ SIT UP	³⁸ KNEEEN HEFFEN	³⁹ BURPEES	⁴⁰ SQUATS	⁴¹ JUMPING JACKS	⁴² FINISH
³⁶ 	³⁵ JUMPING JACKS	³⁴ PUSH UP	³³ BURPEES	³² SIT UP	³¹ SQUATS
²⁵ SQUATS	²⁶ SIT UP	²⁷ KNEEEN HEFFEN	²⁸ BURPEES	²⁹ KNEEEN HEFFEN	³⁰ HIGH JUMPS
²⁴ BURPEES	²³ KNEEEN HEFFEN	²² SIT UP	²¹ SQUATS	²⁰ PUSH UP	¹⁹ BURPEES
¹³ JUMPING JACKS	¹⁴ SIT UP	¹⁵ SQUATS	¹⁶ KNEEEN HEFFEN	¹⁷ BURPEES	¹⁸ JUMPING JACKS
¹² PUSH UP	¹¹ SQUATS	¹⁰ KNEEEN HEFFEN	⁹ 	⁸ SIT UP	⁷ PUSH UP
¹ START	² SQUAT	³ BURPEES	⁴ SIT UP	⁵ PUSH UP	⁶ KNEEEN HEFFEN