



77

81

52

05

27

58

36 5x push up

40 10x op een stoel staan

45 25x hinkelen

50 15x jumping jack

52 1 rondje om je huis

58 10x burpee

59 20 tellen plank

62 5x push up

6 25x hinkelen

9 20 tellen plank

14 30x overgooien

18 1 rondje om je huis

22 10x burpee

27 15x jumping jack

32 30x overgooien

32

59

62

36

40

45

14

9

6

START

