

Fitness Dobbel spel voor binnen

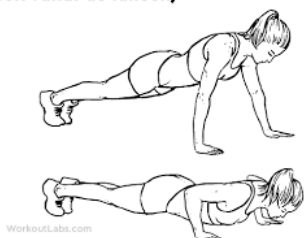
Nodig:

1. een dobbelsteen
2. een kleedje of matje



1.

Doe 5 x een push up (het mag ook vanaf de knieën)



2.

15 x een jumping jack



3.

5 frog jumps (kikkersprongen)



4.

10 x High Knees (de knieën hoog opheffen)



5.

10 x squads



6.

20 seconde plank

