

Beweegtip 6

Hoi allemaal,

Gisteren hebben jullie een leuke bingo kunnen doen met verschillende activiteiten. Vandaag gaan jullie aan de slag met een **Letter Work-out**. Hieronder zien jullie bij elke letter uit het Alfabet een oefening.

Opdracht: Spel je voor- en achternaam met de bijbehorende letterkaart. (Heb je er dan nog geen genoeg van, spel de namen van je ouders, broers, zussen, vrienden of vriendinnen).

Letter	Oefening
A	2 rondjes hinkelen
B	5 keer opdrukken
C	30 seconde planken
D	10 burpees
E	20 seconden tegen de muur zitten
F	20 sit ups
G	30 jumping jacks
H	10 seconden een boek voor je vasthouden met recht armen
I	5 kikkersprongen
J	20 seconden rennen/ sprinten op je plaats
K	3 rondjes hinkelen
L	10 keer opdrukken
M	10 seconden planken
N	5 burpees
O	15 seconde tegen de muur zitten
P	15 sit ups
Q	20 jumping jacks
R	15 seconden een boek voor je vasthouden met recht armen
S	3 kikkersprongen
T	30 seconde rennen/ sprinten op je plaats
U	7 keer opdrukken
V	20 seconden planken
W	15 burpees
X	25 seconden tegen de muur zitten
Y	4 rondjes hinkelen
Z	10 kikkersprongen

Succes allemaal!!