

Letter workout

Succes toppers!

Letter	Oefening
A	2 rondjes hinkelen
B	5 keer opdrukken
C	30 seconde planken
D	10 burpees
E	20 seconde 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 seconde rennen/ sprinten op je plaats
K	3 rondjes hinkelen
L	10 keer opdrukken
M	10 seconde 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 seconde planken
W	15 burpees
X	25 seconde tegen de muur zitten
Y	4 rondjes hinkelen
Z	10 kikkersprongen

Burpees:

Begin staand- op handen en voeten- in de lucht springen. Deze oefening kan ook zonder opdrukken!



Sit ups:

Ga op je rug liggen en kom dan langzaam omhoog. Ga langzaam weer naar beneden.



Jumping jacks

Begin zoals het eerste poppetje. Spring daarna met je armen en benen wijd en eindig als het tweede poppetje. Spring daarna weer terug als het eerste poppetje.

