



VD SPORTS
Always on the move!

Naam Fitness

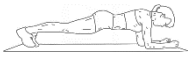

Spel jij je naam doormiddel van fitness oefeningen te doen?





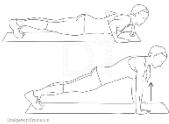


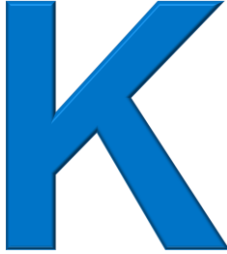
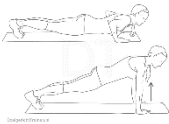
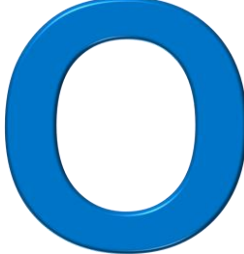


In de volgende bladzijdes is het alfabet weergegeven, met daarachter fitness oefeningen.
Deze oefeningen ga je uitvoeren, maar eerst moet jij je naam gaan spellen!










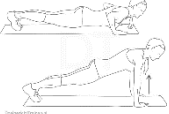
Heb je jou voornaam goed gespeld en ben je nog niet moe? Probeer dan ook je achternaam te spellen.





Misschien kun je ook proberen om de naam van jou papa of mama te spellen? Als dat nog een beetje moeilijk is willen ze je vast wel even helpen 😊.

Veel fitness plezier!

<h1>A</h1>	<p>Plank 15 sec.</p>  <small>© iStockphoto.com</small>	<h1>E</h1>	<p>Spring 10x in de lucht.</p>
<h1>B</h1>	<p>Draai 5 rondjes.</p>	<h1>F</h1>	<p>Maak 10 jumping jacks.</p> 
<h1>C</h1>	<p>Hinkel 10x op je rechter been.</p>	<h1>G</h1>	<p>15 tellen knie heffen.</p>
<h1>D</h1>	<p>Hinkel 10x op je linker been.</p>	<h1>H</h1>	<p>Maak 10 kikker sprongen.</p>

	15 tellen op linker been stilstaan.		Maak 4 burpees. 
	Doe 7 push-ups. 		Doe 7 sit-ups. 
	Doe 3x een vooruit koprol. 		Ren 3 rondjes om de tafel.
	Loop 20 tellen op je tenen.		15 tellen op rechter been stilstaan.

	<p>Doe 3x een achteruit koprol.</p>		<p>Spring 10x zo hoog als je kan.</p>
	<p>15 tellen hakken-billen.</p>		<p>Maak 10 squats.</p> 
	<p>Hef 10x een pak drinken.</p>		<p>Ren 3 rondjes om de tafel.</p>
	<p>Loop 10 tellen als een beer.</p>		<p>Doe 7 push-ups.</p> 

	<p>Doe 7 sit-ups.</p> 		<p>Maak 10 squats.</p> 
---	---	--	--