

DeMIX FITNESS & LEEFSTIJL  
**MERRY FITMAS BORDSPEL**

**SPELUITLEG**

- SPEEL HET SPEL MET 1 DOBBELSTEEN.
- JE HEBT EEN TIMER NODIG.



GA TERUG NAAR START.



GA TWEE STAPPEN TERUG EN  
VOER DIE OEFENING UIT.



GA DRIE STAPPEN TERUG EN  
VOER DIE OEFENING UIT.



GEEF EEN WILLEKEURIGE  
OEFENING VAN HET BORD AAN  
DE SPELER LINKS VAN JE.



SLA EEN BEURT OVER.



GEEF EEN WILLEKEURIGE  
OEFENING VAN HET BORD AAN DE  
SPELER RECHTS VAN JE.



GOOI NOG EEN KEER EN  
VERDUBBEL DE OEFENING  
WAAR JE OP TERECHT KOMT.



- GYMBUDDY UITDAGING:
1. 5 TUCK JUMPS VOOR EEN WILLEKEURIGE SPELER.
  2. DAAG EEN ANDERE SPELER UIT, WIE DOET DE MEESTE SQUATS IN 1 MINUUT?
  3. WALLSIT MET MET DE RUGGEN TEGEN ELKAAR OF TEGEN DE MUUR. WIE HOUDT HET HET LANGST VOL?



20X SQUAT MET BOEK OP JE HOOFD.

**START**  
START MET SQUATS.  
DEGENE DIE ER HET MEESTE  
DOET, MAG BEGINNEN.

**YOU WIN!**  
ALLE ANDERE SPELERS:  
10X PUSH-UP

DeMIX FITNESS  
**MERRY FITMAS  
BORDSPEL**

