DeMIX FITNESS & LEEFSTIJL

DeMIXTHUIS BORDSPEL

SPELUITLEG

- SPEEL HET SPEL MET 1 DOBBELSTEEN.
- KLIK OP HET ▶ VOOR EEN VOORBEELD VAN DE OEFENING.
- 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 DE RUGGEN TEGEN ELKAAR. 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.

20X HIGH KNEE RUN
20X SQUAT
15X SIT-UP
20X HINKELEN LINKS
20X KIKKER-SPRONG
20X JUMPING JACK
10X BURPEE
20X HINKELEN RECHTS
20X SKATE
30 SEC. DRIBBELEN
20X SIT-UP
20X KIKKER-SPRONG
10X BURPEE
20X JUMPING JACK
20X SUPERMAN PLANK
30 SEC. DRIBBELEN
2X DE TRAP OP/AF
PUSH-UP TOT MAXIMAAL
20X HAK-BIL
30 SEC. STAAN OP JE LINKERBEEN
30 SEC. STAAN OP JE RECHTERBEEN
60 SEC. PLANKEN
YOU WIN!
ALLE ANDERE SPELERS: 10X PUSH-UP
20X HAK-BIL
20X SQUAT
60 SEC. PLANKEN
PUSH-UP TOT MAXIMAAL
15X OPSTAAN VAN JE STOEL
20X LUNGE OM EN OM
REN NAAR DE VOORDEUR EN TERUG
20X TUCK JUMPS
WALLSIT TOT JE VOLGENDE BEURT
30 SEC. DRIBBELEN
2X DE TRAP OP/AF
20X SKATE

DeMIX FITNESS & LEEFSTIJL

DeMIXTHUIS BORDSPEL

#DEMIXTHUIS

NIEUWEGEIN • DEMIX FITNESS & LEEFSTIJL • ALMERE
SINCE 1997
ADD LIFE TO YEARS