



Mobilee

SPORT ALFABET

- A. 50x springen
- B. 20x hinkelen op rechts 20x hinkelen op links
- C. 20x squats (diepe kniebuigingen)
- D. 10x opdrukken met de handen in smalle stand
- E. 10x opdrukken met de handen in brede stand
- F. 30 seconden plankje (ligsteun op de ellebogen)
- G. 1 minuut stoeltje zitten tegen de muur
- H. 10x burpees (van liggen op de buik naar opstaan met armen hoog)
- I. 20x kikkersprongen (grond aantikken en streksprong)
- J. 1 minuut op linkerbeen staan en 1 minuut op rechterbeen staan
- K. Beenzwaaien, 10x linkerbeen 10x rechterbeen
- L. 20x op een stoel gaan zitten en weer opstaan
- M. 30x sit-ups (buikspieroefening)
- N. 1 minuut rennen op de plaats
- O. 30x sit-ups met voeten in de lucht (buikspieroefening)
- P. 30x van platte voet naar tenenstand
- Q. Maak 5 x een handstand
- R. 15x burpees (van liggen op de buik naar opstaan met armen hoog)
- S. 2 minuten touwtje springen (of gewoon springen zonder touwtje)
- T. 30 seconden knieheffen op de plaats
- U. 30 seconden billen op de plaats
- V. 20x squats (diepe kniebuigingen) gevolgd door een streksprong
- W. 30 seconden op de tenen staan met ogen dicht
- X. Maak 5x een koprol direct gevolgd door een streksprong
- Y. 1 minuut jumping jacks (spreid-sluit sprongen)
- Z. 30x lunges (met 1 been naar voren uitstapen en weer terug)