

100ste schooldag Fitness Fun

Klaar? Vink het hokje af :) Veel fitness plezier :)

- 10x jumping jack
- 10x opdrukken
- 10x hinkelen rechts
- 10x hinkelen links
- 10x touwtje springen
- 10x knie tillen rechts
- 10x marcheren op je plaats
- 10x knie tillen links
- 10x roeien
- 10x springen