

1. 	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 	7. 
8.  	9.  	10.  	11.  	12.  	13.  	14.  
15.   	16.   	17.   	18.   	19.   	20.   	21.   
22.    	23.    	24.    	25.    	26.    	27.    	28.    
29.     	30.     	31.     				

Fruit – Sportchallenge

Legende:



1^e graad : 10x lunges: uitvalpassen: grote stappen nemen, achterste knie tot tegen de grond tikken

2^e graad : 16x lunges

3^e graad : 20x lunges



1^e graad : 15 seconden zijplank: zijwaartse plank, steun op de ellebogen en de voeten, bekken niet laten zakken

2^e graad : 25 seconden zijplank

3^e graad : 30 seconden: zijplank



1^e graad : 6 burpees: plankhouding, dan met 2 voeten naar voor springen en dan zo hoog springen als je kan

2^e graad : 10 burpees

3^e graad : 15 burpees



1^e graad : 16 mountainclimbers: plankhouding breng je knie tot aan je elleboog (links en rechts afwisselen)

2^e graad : 26 mountainclimbers

3^e graad : 30 mountainclimbers



1^e graad : 30 seconden lopen met hielen tegen zitvlak (mag ook ter plaatse)

2^e graad : 45 seconden lopen met hielen tegen zitvlak

3^e graad : 1 minuut lopen met hielen tegen zitvlak



1^e graad : 6x pompen (mag ook vanop de knieën)

2^e graad : 10x pompen

3^e graad : 15x pompen



1^e graad : 20x ter plaatse knieën omhoog

2^e graad : 30x ter plaatse knieën omhoog

3^e graad : 40x ter plaatse knieën omhoog



1^e graad : 15 seconden op handen en voeten lopen

2^e graad : 25 seconden op handen en voeten lopen

3^e graad : 30 seconden op handen en voeten lopen



1^e graad : 20 seconden wallsit: met de rug tegen de muur zitten, je benen vormen een hoek van 90°

2^e graad : 30 seconden wallsit

3^e graad : 45 seconden wallsit



1^e graad : 10x squats: buig diep door je knieën, rechte rug en kont naar achteren, traag uitvoeren

2^e graad : 15x squats

3^e graad : 20x squats



1^e graad : 15 seconden plank: niet doorbuigen, kont niet te hoog en niet te laag, rechte lijn vormen

2^e graad : 25 seconden plank

3^e graad : 30 seconden plank