

Alfabet kracht!

Kies een woord, bijvoorbeeld je naam, lievelingsdier, naam van je tante, saaiste vak, leukste nummer op spotify, maakt niet uit.

Kies dan één van de pagina's hieronder en doe de oefeningen bij elke letter van het woord.

Verveel je je nu heel erg? Maak dan een korte zin, of zoek een woord met heel veel letters!

Succes!

Instagram | Facebook | Website
SV Thuve

A	10x Rolletje op 1 been opkomen (li+re = 1)	N	20x Tricep Dips
B	10x Kniezit-squat-jump	O	10x Opdrukken met handklap
C	5x Opdrukken met handklap	P	10x Kniezit-squat-jump
D	5x Burpees	Q	70x Jumping Jacks
E	30 sec. Handstand staan	R	30 sec. Plank
F	20x Languit liggen en komen tot ligsteun	S	20x Fietsen (li+re = 1)
G	10x Spreidknipmes	T	60 sec. Muurzit
H	10x Burpees	U	15x Burpees
I	30 sec. Plank	V	20x Opdrukken
J	20x Squat-jumps	W	20x Lunge-jumps (li+re = 1)
K	20x Lunge-jumps (li+re = 1)	X	10x Opdrukken met handclap
L	25x Sit-ups	Y	45 sec. Handstand staan
M	30 sec. High Knees	Z	10x Burpees

A	10x Burpees	N	12x Burpees
B	15x Opdrukken	O	10x Lunge-jumps (li+re = 1)
C	20x Sit-ups	P	20x Hurkzit-streksprong
D	15x Squat-jumps	Q	25x Sit-ups
E	15x Rompheffen (verhoging)	R	20x Rompheffen (verhoging)
F	10x Lunge-jumps (li+re = 1)	S	10x Opdrukken
G	10x Hurkzit-streksprong	T	60 sec. Muurzit
H	40 sec. Plank	U	40 sec. Plank
I	60x Jumping Jacks	V	20x Lunge-jumps (li+re = 1)
J	20 sec. Knieheffen	W	10x Burpees
K	10x Kniezit-squat-jump	X	10x Hurkzit-streksprong
L	20x Opdrukken	Y	15x Opdrukken
M	20x Rompheffen (verhoging)	Z	60 sec. Plank

A	15x Opdrukken	N	10x Opdrukken
B	50x Jumping Jacks	O	20x Lunges
C	20x Knipmessen	P	30x Tricep Dips
D	10x Burpees	Q	20x Jumping Jacks
E	1 min. Stoeltje zitten	R	60 sec. Plank
F	20x Tricep Dips	S	30 sec. Fietsen
G	20x Squats	T	60 sec. Stoeltje zitten
H	30x Jumping Jacks	U	40x Gerard Joling
I	60 sec. Plank	V	30x Squats
J	20x Mountain Climbers	W	15x Tricep Dips
K	40x Knipmessen	X	10x Mountain Climbers
L	12x Burpees	Y	12x Jumping Jacks
M	15x Squat Jumps	Z	30x Knipmessen

A	50x Jumping Jacks	N	40x Jumping Jacks
B	20x Knipmessen	O	25x Burpees
C	30x Squats	P	15x Schommeltje op buik
D	15x Opdrukken	Q	30x Knipmes
E	1 min. Stoeltje zitten	R	15x Opdrukken
F	10x Burpees	S	30x Burpees
G	20x Schommeltje op buik	T	15x Squats
H	20x Squats	U	30x Schommeltje op buik
I	30x Jumping Jacks	V	3 min. Stoeltje zitten
J	15x Knipmessen	W	20x Burpees
K	10x Opdrukken	X	60x Jumping Jacks
L	2 min. Stoeltje zitten	Y	10x Knipmes
M	20x Burpees	Z	20x Opdrukken