**Lieve mensen,   
  
We hebben een leuk spelletje voor jullie bedacht! Namelijk Memory** **😊  
Je moet wel even zelf dit document 2x uitprinten en de plaatjes uitknippen maar dan heb je ook wat 😉 Speel het samen met je partner, kind(eren) of een sportmaatje! Probeer zoveel mogelijk setjes te verzamelen! Aan het einde van het spel moet je tegenspeler dan de oefeningen doen die jij verzameld hebt en jij die van je tegenspeler. Zo ontstaat er een beetje ruimte om de ander te pesten, altijd leuk hahaha!! Doe je het spel met meerderen, dan schuiven de oefeningen aan het eind van het spel door naar je linker buurman of buurvrouw. Je hoeft de oefeningen niet dubbel uit te voeren, dus heb je het setje van 20x opdrukken, dan is het gewoon 20x opdrukken en dus niet 40. Jaaaaaaah we zijn best lief hoor hahaha!!  
  
Veel Plezier 😊  
  
P.s. Op Facebook, Insta en Youtube (zie link op home pagina website) is het filmpje te  
 vinden waarin we de oefeningen even voor doen.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Armcirkels 30x vw & 30x aw** | **1 Leg Schouderbrug 15xR & 15xL** |
| **30x Single Leg Stretch** | **15x Reverse Crunch** |

|  |  |
| --- | --- |
| **20x Jumping Jack** | **60 sec plank** |
| **10x Burpee** | **Lunge vw uitstappen 15xR & 15xL** |
| **20x Heupen liften R+L** | **50x Knieheffen** |
| **Met 1 been opstaan v.a. een stoel: 15xR & 15xL** | **Squat + Kick zijwaarts 10xR & 10xL** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Lunge + Kick voorwaarts 10xR & 10xL** | **20x Side Raise (waterflesje)** |
| **20x Upright Row  (met stapel boeken)** | **20x Opdrukken** |
| **30x Mountainclimber Twist** | **15x Verspringen Squat** |
| **15x Jump Squat** | **20x Jump Lunges** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Plankwalks 10xR & 10xL** | **1 Leg Deadlift 10xR & 10xL** |
| **100x Touwtje springen** | **Plank met rotatie 15xR & 15xL** |
| **20x Superman** | **30x Zwemmen** |
| **20x Schouderbrug** | **20x Dippen** |

|  |  |
| --- | --- |
| **30x Rusian Twist** | **30x Mountainclimber recht** |
| **20x Double leg stretch** | **20x Plank elleboog naar knie** |
| **Zw plank elleboog naar knie 10x R & 10xL** | **20x Shoulder press  (met stapel boeken)** |
| **30x Squat** | **Leg lift 20xR & 20xL** |