

## Corona alfabet fitness

Dit is de tekst die hoort bij het filmpje. Het is de bedoeling dat je de oefeningen op volgorde van bijv. je naam, straatnaam of een plaats uitoefent. Heet je bijvoorbeeld Henk, dan begin je met de oefening die bij de H staat, vervolgens de E, de N en uiteindelijk de K.

Bekijk goed het filmpje want hier staan de optie's ook toegelicht.

Een tip:

Bekijk eerst de letter in het filmpje voordat je de oefening doet.

- A: 30 sec plank
- B: 10 x dippen
- C: 15 x superman
- D: 5x Push ups
- E: 4 x lunges links voor, 4 x lunges rechts voor
- F: 20 x jumping jacks
- G: 10x Sit ups
- H: 15 x bicep curl
- I: 15 x back extensions
- J: 15 x Push up decline
- K: 15 x squats
- L: 20 x knie op
- M: 10 sec side plank rechts, 10 sec side plank links
- N; 15 x side raides
- O: 15 x dead lift
- P: 10 x jump squats
- Q: 10 x hakken richting de billen
- R: 1 min joggen
- S: 20 x mountain climbers
- T: 15 x front raise
- U: 20 x Bent Over Row
- V: 10 hoge plank, hand naar schouder, kruislings
- W: 30 sec wall Sits
- X; 10 x jumping jacks
- Y: 20 cycling
- Z: 3 min joggen

Succes!