

Challenge oefening

Niveau 1 Transformer

De challenge bestaat uit drie niveaus

Na het behalen van de challenge niveau 1 mag men pas de niveau 2 en daarna volgt niveau 3



Oefening	6 -8 jaar	9 - 11 jaar	12 -15 jaar	16 plus
Opdrukken	5 x	10 x	30 x	40 x
Squatten	5 x	10 x	15 x	25 x
Burpees	5 x	10 x	15 x	25 x
Buikspieroefening	5 x	10 x	25 x	40 x