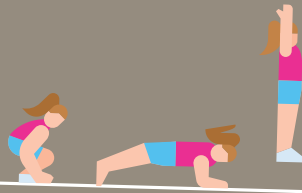


Work-out flessen-kegelspel

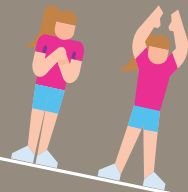
Squads



Burpees



Jumping jacks



Sit ups



Uitvalspassen



Zelf een oefening bedenken

Sit ups

Benodigheden:

- 6 flessen gevuld met water
- Plak een papier op elke fles met de opdracht

Hoe werkt dit spelletje?

- Zet de 6 flessen in een driehoek
- Ga 3 meter van de flessen afstaan
- Gooi met een (zachte) bal de flessen om
- Jij (of als je met 2 personen speelt) doet de oefeningen die op de omgegooide flessen staan
- Het aantal omgegooide flessen is, is het aantal herhalingen
- Bijvoorbeeld: er zijn 3 flessen omgegooid: nummer 1, 4 en 6
- Je doet dan elke oefening 3x

Speel dit spel met 1-2 personen

