

# Het Alfabet Work-out spel

A

Squats: 5x

B

Planken op de handen en voeten: 20 seconden

C

Handen en knieënstand - Afwisselend arm en been strekken: 10x li. en re.

D

Wisselsprongen: 10x

E

Jumping jacks: 10x

F

Planken op ellebogen en voeten: 20 seconden

G

Planken op de handen en voeten: 20 seconden

H

Zet dansmuziek op en ga het hele liedje dansen

I

Trap op en af: 3x

J

Tegen muur aan zitten: 20 seconden

K

Ruglig -bruggetje maken: 25x

L

Spreid sluit sprongen: 15x

M

Rennen op de plek: 1 minuut

N

Ga zitten en opstaan van een stoel: 10x

O

Kickersprongen: 10x

P

Knie heffen: 20x

Q

Ren zo hard je kan naar het einde van de straat

R

Kickersprongen: 10x

S

Huppen: 20x

T

Huppen of touwtje springen: 20x

U

Burpees: 5x

V

Hinkel met linker been: 20x

W

Hinkel met rechter been: 20x

X

Handen en knieënstand-hondjesbeweging: 10x links en 10x rechts

Y

Ga een rondje rennen om het huis, plantsoen of blokje om

Z

Touwtje springen: 10x



Wil jij weten hoe een oefening werkt?  
Download de 'uitleg oefeningen' card.

## Hoe werkt dit spelletje?

Dag 1: Spel alle voornamen van je familie leden  
Dag 2: Spel je achternaam  
Dag 3: Spel drie namen van je beste vrienden of vriendinnen

Dag 4: Maak een woord van 4 letters  
Dag 5: Maak een woord van 5 letters  
Dag 6: Maak een woord van 6 letters  
Dag 7: Spel de namen van je huisdieren of knuffels

Elke letter van het alfabet is een oefening.

Dit spel kan je alleen doen of samen met iemand.

