

Lekker Fit!

CIRCUITFORMULIER

Activiteit	Punten	Naam	Naam
Touwtjespringen	elke sprong is 1 punt		
Bokspringen over elkaar	elke sprong is 1 punt		
Bank op, bank af	twee benen op de grond is 1 punt		
Bal stuiten	elke stuit is 1 punt		
Squads	elke squad is 1 punt		
Kickersprongen	elke sprong is 1 punt		
Reis om je lichaam	elk rondje met de bal is 1 punt		
Hinkelen om pylonen	elk rondje is 1 punt		
Jumping jacks	elke jumping jack is 1 punt		
Sprinten tussen twee pylonen	elke keer heen-en-weer is 1 punt		
Push-ups tegen de muur	elke push-up is 1 punt		
Balanceren op één been	elke seconde is 1 punt		
Tennisbal kaatsen tegen de muur	elke keer gooien en vangen is 1 punt		
Totaal aantal punten			