FUSION WORKOUT

dobbel je fit

UITLEG: Zet je pion op "START". Doe eerst de warming up. zie kader. De speler die het hoogste getal gooit mag beginnen, volg steeds de richting van de pijl.
Als je in het vakje met een opdracht staat, dan voer je deze uit. Staat er al een pion, dan moet de persoon van de pion die al in het vakje staat ook mee doen!
Oranje vakje, daag je tegenstander uit. Wie het snelst de oefeningen goed uitvoert, die mag nog een keer dobbelen.
Groen vakje. sla een beurt over. Terwijl je wacht, kies je een medespeler uit die de opdrachten mag gaan uitvoeren
Finish. Als er iemand over de finish gaat, dan dobbelen alle overgebleven spelers. Het aantal ogen op de dobbelsteen staat gelijk aan het aantal Pushups dat de verliezers moeten maken.

START HIER

5x KIKKER SPRONG

20x OPSTOOT

10x RECHTER EN LINKER STOOT

15x SIT UP

10x JUMP KNIE

10x SQUAT

DRINK WATER!

HOUDT 1 BEEN HOOG

10x KNIE UITSTOOT

60 sec RENNEN OP JE PLEK

30 sec PLANK

WORKOUT VOLDAAN!

10x LUNGE

10x DRAAI

OP 1 BEEN STAAN

IEDEREEN REK EN STREK

5X BURPEE

30 sec RENNEN OP JE PLEK

10x SIT UP

30 sec PLANK

10x SQUAT TRAP

10x SIT UP TWIST

10x JUMPING JACK

10x PUSH UP

KORTE WARMING UP

armen

side lunge

strek