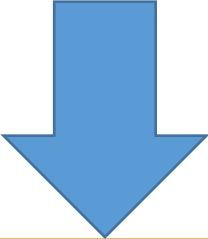
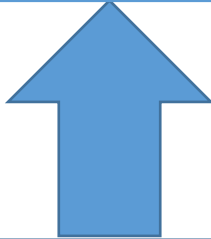


<ul style="list-style-type: none"> - 10x zwaaien - 10x springen + grond aantikken - 10x huppelen - Speel steen papier schaar en win - 5x sit ups 	<ul style="list-style-type: none"> - 10x sec planken - 15x knie heffen - 15x hakken billen - 10 hinkelen rechts - 1x koprol (zachte ondergrond) 	<ul style="list-style-type: none"> - 10x hinkelen links - 10x jumping jack - 10 sec balanceren op je linker voet - 5x Tik met je linker hand je rechter hak aan 	<ul style="list-style-type: none"> - 5x Tik met je linker hand je rechter hak aan - 10 sec balanceren op je rechter voet - 5x rollen over je zijkant 	<ul style="list-style-type: none"> - Speel steen papier schaar en win - 20x springen - 1x handstand - 5x burpees - 10x hinkelen links 	<ul style="list-style-type: none"> - 10x hinkelen rechts - 20x hakken billen - 5x opdrukken - 1 split of spagaat - 15x huppelen - 15x stappen op je tenen lopen 		
<ul style="list-style-type: none"> - 3x rollen over je zijkant - 1x split of spagaat - 10x squaten - 5x burpees - 5x jumping jack 	<div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 20px; font-size: 2em; font-weight: bold;">30 seconds</div>	<p>Regels</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin bij de START kaart - Voer zoveel mogelijk opdrachten uit in 30 seconden - Het aantal goed uitgevoerde oefeningen mag je vooruit - De volgende persoon is aan de beurt. - Voer vervolgens het kaartje uit waarop je staat. - Het aantal goed uitgevoerde oefeningen mag je vooruit - Wie is de winnaar? 		<div style="background-color: black; color: white; text-align: center; padding: 20px; font-size: 2em; font-weight: bold;">30 seconds</div>	<ul style="list-style-type: none"> - Ga 3 stappen terug 		
<ul style="list-style-type: none"> - 10 sec balanceren op 1 je rechervoet - Tik met je linker hand je rechter hak aan - 10x hinkelen - 5x opdrukken - 1x handstand 		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">START</div> <ul style="list-style-type: none"> - 5x zwaaien - 5x hinkelen - 5x opdrukken - 20x springen - 5x sit ups 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">FINISH</div> <p>Finale: Speel steen papier schaar. Wie als eerste bij de 3 is. Als je verliest moet je blijven staan en is de ander persoon aan de beurt</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 5x Tik met je rechter hand je linker hak aan - 15x jumping jack - 2x koprol (zachte ondergrond) - 10 sec planken - 10x situps 		
<ul style="list-style-type: none"> - 5 stappen op je tenen lopen - Speel steen papier steen en win - Tik met je rechter hand je linker hak aan 					<ul style="list-style-type: none"> - 30x springen - 15x squaten - 15x hinkelen rechts - 20 knie heffen - 15x boksen 		
<ul style="list-style-type: none"> - 1x koprol (zachte ondergrond) - 10 sec balanceren op 1 je linkervoet - 3x Burpees - 10x springen - 5x huppelen 		<ul style="list-style-type: none"> - 5x hinkelen rechts - 1x split of spagaat - 10x knie heffen - 10x hakken billen - 5x jumping jack 	<ul style="list-style-type: none"> - 5x hinkelen links - 1x handstand - 10 sec planken - 5x squaten - 5x springen + grond aantikken 		<ul style="list-style-type: none"> - Split of spagaat - 15x Tik met je linker hand je rechter hak aan - 20 sec planken - 10x burpees - 25x hinkelen 	<ul style="list-style-type: none"> - 10x rollen over je zijkant - 15x Tik met je rechter hand je linker hak aan - 50x boksen - 1 handstand 	<ul style="list-style-type: none"> - 20x boksen met twee handen - Speel steen papier schaar en win - 8x burpees - 15x springen + grond aantikken