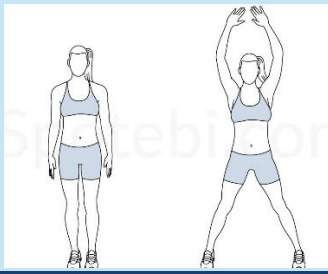


A

JUMPING JACKS



C

PLANKEN



E

BURPEES



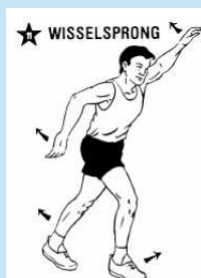
G

SUPERMAN



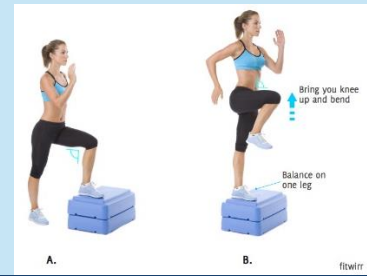
I

WISSELSPRONG



B

STEPS



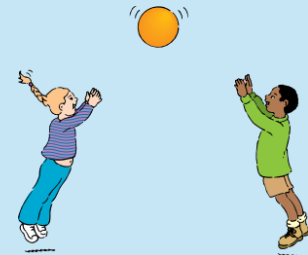
D

TIJGEREN



F

BAL GOOIEN EN VANGEN



H

ARMEN ZIJWAARTS OMHOOG



J

ZIJWAARTS VERPLAATSEN



K

ZIT STAAN (ZONDER HANDEN)



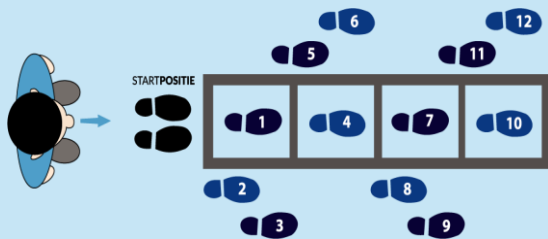
M

STOEL TEGEN DE MUUR



O

LOOPLADDER



R

RENNEN (TUSSEN TWEE PLEKKEN HEEN EN WEER)



L

BUIKSPIEREN MET BAL (BOVEN HOOFD, TUSSEN VOETEN TIKKEN)



N

BAL SMIJTEN (EN WEER OPPAKKEN)



P/Q

ZIJWAARTS PLANKEN



S

SQUAD



T

TRAPLOPEN (OMHOOG, OMLAAG)



V

DRIBBELEN MET DE BAL



X

KNIEHEFFEN



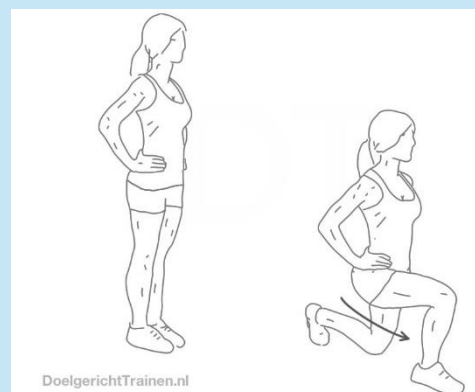
U

TOUWTJE SPRINGEN



W

LUNGES



Y / Z

ARMEN DRAAIEN

