

Planning week 25/5 - 1/5

5 oefeningen voor 5 dagen van de week. Je mag zelf inplannen wanneer je welke oefening wil doen (dit is een voorbeeldschema)

Veel succes

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
<p><u>Dassenroof:</u></p> <p>Speel dit spel met mama/papa/broer/zus/... Herhaal meerdere keren maar wees voorzichtig</p> <p>Hieronder een mooi voorbeeld: https://www.youtube.com/watch?v=loqfDB-Gvlw</p>	<p><u>Fietsen</u></p> <p>Ga eens buiten fietsen</p> <p>Rondje rond de blok? Of misschien een hele grote ronde?</p>	<p><u>Fitness</u></p> <p>4 delen vandaag:</p> <p>Deel 1: https://www.youtube.com/watch?v=ZvobKhE15nY</p> <p>Deel 2: https://www.youtube.com/watch?v=IWfokrz19o0</p> <p>Deel 3: https://www.youtube.com/watch?v=wxYM-EqhVd8</p> <p>Deel 4: https://www.youtube.com/watch?v=9QLtE-LIsqA</p>	<p><u>Duel</u></p> <p>Zoek een partner (zelf te kiezen) en doe volgende duels tegen elkaar:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-rUmF1AfoHA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=C0X4WkRgqhk</p> <p>Wie haalt de meeste punten?</p>	<p><u>Kiezen</u></p> <p>Welke dag vond je het leukst?</p> <p>Herhaal deze dag</p>