

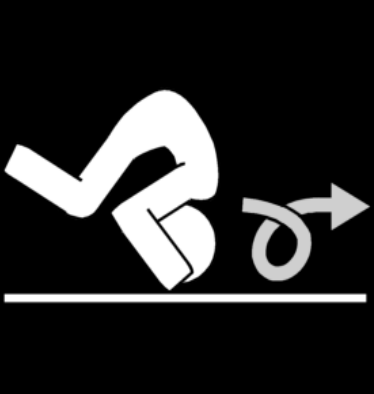


## Memory kaarten

 <p>15x squat</p>	 <p>10x lunge per been</p>	 <p>30 seconden plank</p>
 <p>30 seconden muurzitten</p>	 <p>25x jumping jacks</p>	 <p>10x opdrukken</p>
 <p>20x buikspieren</p>	 <p>8x burpees</p>	 <p>30x touwtje springen</p>

 <p>25x steps op traptrede</p>	 <p>Zo vaak als je kan bal hooghouden</p>	 <p>5x koprol</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>