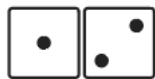
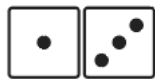


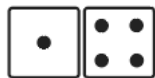
Doe 10 sit-ups



Spring 5 keer jumping Jacks



Schaats naar je slaapkamer en terug



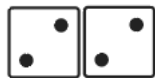
Doe een Fornite of TikTok dansje



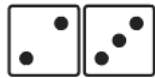
Spring naar het toilet en terug



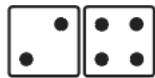
Hinkel 10 keer met links



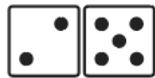
Hinkel 10 keer met rechts



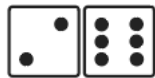
Balanceer 10 sec. op je linker voet



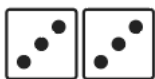
Balanceer 10 sec. op je rechter voet



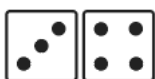
Maak een handstand



Ren 10 sec. op je plek



Rol 2 keer over je bed



Huppel 2 keer naar de keuken en terug



Kruip onder de keukentafel door



Spring 5 keer zo hoog je kan



Maak 10 sec. een plank



Til 5 keer de fles omhoog met links



Til 5 keer de fles omhoog met rechts



Maak 5 squads in de badkamer



Maak 5 kikkersprongen



Draai 5 rondjes in de gang