Afbeelding met kerstmis, kerstboom, kerstversiering, Kerstversiering

Automatisch gegenereerde beschrijving

Elke dag komt er dus 1 oefening bij. Omdat de challenge gebaseerd is op het liedje ’12 days of Christmas” waarbij er elke dag ook qua aantallen 1 bij komt-

Natuurlijk staat het je vrij de aantallen aan te passen. Je zou ook alles gewoon ‘op tijd’ kunnen doen. Als je een oefening tegenkomt die niet lukt, kan je ook een andere verzinnen. Verdere uitleg van de oefeningen via op de site! Heel veel plezier.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 1 minuut plank 2. 2 squats 3. 3 jumping jacks 4. 4 lunges 5. 5x omhoog springen op twee benen 6. 6 push ups 7. 7 skaters 8. 8 x knieheffen 9. 9 sit ups 10. 10 seconden tree pose 11. 11 seconden wall -sit 12. 12 sec dansen op je favo kerstliedje (of 12 mounainclimbers) 13. 13 keer opdrukken tegen de muur 14. 14 lunges met kerstlichtjes in je hand 15. 15 seconden childpose | 1. 16 bicycle crunches 2. 17 jumping jacks 3. 18 seconden flamingo balance 4. Sit to stand (met een lach) 5. 20 seconden side step 6. 21 seconden side plank (met twist) 7. 22 hakken billen 8. 23 seconden stretchen 9. 24 armzwaaien 10. 25 seconden marching on the spot 11. 26 seconden russian twist 12. 27 seconden squat jump 13. 28 shoulder rolls 14. 29 seconden hoola hoop bewegingen met je heupen 15. 30 kerstbal challenge 16. Rendier race |