

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
 |