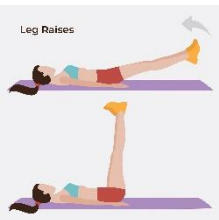


Sportistop.nl workout Bingo

Op deze bingokaart staan allerlei sportoefeningen en samen is dit de Sportistop.nl workout!
 Heb je de sportoefening gedaan streep je die door en heb je alle sportoefeningen gedaan dan heb je Bingo! Veel succes!

Doe 20 jumping jacks		20 push ups 
Doe 10 burpees 	Doe 10 leg raises 	Ga 1 minuut planken 
Doe 10 sit ups 	Hef 20 keer je knieën	Doe 20 lunges 
Doe voor 40 seconde de wall sit 	Ren voor 2 minuten op je plaats	Doe 20x hakken-billen 