

18	Verzin voor een opdracht ander	10x opdrukken	ren 13 sec rond	14	spring 10 sec zo hoog als je kan	Verzin zelf een opdracht	25 sec wall sit	iemand kiest voor jou een opdracht	6	20 sec planking	15 sec springen
10x hinkelen rechts	50	30 sec rennen	10 kikker-sprongen	30 sec knieheffen	ren 30 sec rond	45	15x hurken	20x sit-up	15x sit-up	8x opdrukken	30 sec jumping jacks
iemand kiest voor jou een opdracht	8x hinkelen rechts	<p>5 = sla 1 beurt over 9 = ruil van pion 14 = ga terug naar vak 6 18 = ga terug naar start</p> <p>40 = ruil met een ander 45 = ga terug naar vak 36 50 = gooi even getal om verder te mogen 52 = noem 5 kinderprogramma's</p>						40	5		
15x sit-up	52	<p>22 = sla 1 beurt over 27 = zet je pion 3 verder 33 = gooi nog een keer 36 = ga 2 plaatsen terug</p> <p>55 = sla 2 beurten over 59 = doe deze ronde elke oefening mee 62 = doe een oefening met een ander</p>						10 kikker-sprongen	5x opdrukken		
22	10x hinkelen links	<p>fysio medics</p>						10x hurken	15x squat		
squat zolang je kunt	8x hinkelen rechts	<p>22 = sla 1 beurt over 27 = zet je pion 3 verder 33 = gooi nog een keer 36 = ga 2 plaatsen terug</p> <p>55 = sla 2 beurten over 59 = doe deze ronde elke oefening mee 62 = doe een oefening met een ander</p>						20x squat	10x sit-up		
10x huppelen	55	10x opdrukken	15 sec op 1 been rechts	10 kikker-sprongen	59	25 sec planking	62	45 sec knieheffen	FINISH	36	5x springen
15 sec op 1 been links	30 sec jumping jacks	27	25 sec planking	30 sec wall sit	sit-ups zo vaak je kan	verzin een opdracht voor een ander	verzin zelf een opdracht	33	ren 20 sec rond	iemand kiest voor jou een opdracht	START 