

Naam:

10x

10x springen	10x push up	10 tellen op een been staan	10x zwaaien	10x op je stoel en er weer af
10x high five aan een ander	10x om de tafel heen lopen	10x de trap op en neer	10x om de zandbak heen rennen	10 tellen een blok op je hoofd laten liggen

= samen 100

Goed zo!!!!!!