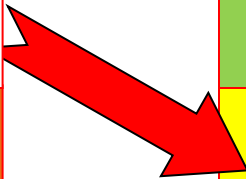
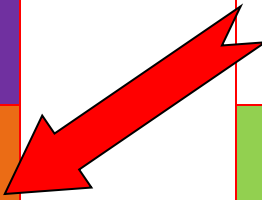


**Het
Molenduinbad
Ganzenbord**

16	15	14	Het Molenduinbad Ganzenbord		10	9
17		Ga 5 plaatsen vooruit	13	12	11	8
18		36	35	34		7
19		37		Oh nee, Ga terug		6
20		38		33		5
21		39		32		4
Ga terug naar start!		40		31		3
22				30		2
23				29		1
24	25	26	27	28		↑ Start



**Finish,
Je hebt gewonnen!**



NR.	Oefening:
1, 11, 21, 31	Squats 10x
2, 12, 22, 32	Zweefstand 5 sec. 3x linkerbeen en 3x rechter been
3, 13, 23, 33	Buikspieren 10x
4, 14, 24, 34	Grond aanraken, benen gestrekt 5x
5, 15, 25, 35	10 x opdrukken
6, 16, 26, 36	5 Lunges links, 5 Lunges rechts
7, 17, 27, 37	Jumping jack 10x
8, 18, 28, 38	Planken 10 sec.
9, 19, 29, 39	Benen stretchen, 5 x links en 5x rechts
10, 20, 30, 40	Dippen 5x (zorg voor een stevige stoel/of bank)