



6 NOG EEN KEER GOOIEN
11 GA VERDER NAAR 20
15 NOG EEN KEER GOOIEN
DOE VANAF NU ALLES DOUBBEL
26 NOG EEN KEER GOOIEN
27 DOE ALLES WAT JE TOT
NU TOE HEBT GEDAAN
NOG EEN KEER
32 GA VERDER NAAR 35
40 NOG EEN KEER GOOIEN
45 GA 2 PLAATSEN TERUG
52 GA TERUG NAAR 35
58 GA TERUG NAAR START
62 GA TERUG NAAR 56

@boksschoolbijlmerbajes

26
40X BICYCLE CRUNCH
20X SIT UP
60 SEC PLANK
30X CRUNCHES
15X BURPEES
100X STOTEN BOKS-LOOP
50X HAKKEN BILLEN
50X HOEKEN

52
2 MIN TOUWTJE SPRINGEN
20X PLANK JUMPS
100X AFHOUDERS
20X JUMP LUNGES
90 SEC PLANK
60 SEC PLANK
20X MIDDEN-TRAPPEN L/R
50X STOTEN BOKS-LOOP

58
ELBOW PLANK 20X
90 SEC PLANK
5X BURPEES
10X BURPEES
15X BURPEES
100X JUMPING JACKS
25X BURPEES
20X INCH WORMS
25X BURPEES

32
100X STOTEN BOKS-LOOP
50X JUMPING JACKS
20X SQUAT JUMPS
30X SQUAT JUMPS
1 MIN TOUWTJE SPRINGEN
30 SEC TENEEN AANTIKKEN EN OMHOOG
10X INCH WORMS
50X MOUNTAIN CLIMBERS
10X PUSH UP
10X PUSH UP
10X PUSH UP
10X PUSH UP
15X SQUAT JUMPS
50X JUMPING JACKS
50X HIGH KNEES

62
50X JUMPING JACKS
20X SQUAT JUMPS
30X SQUAT JUMPS
1 MIN TOUWTJE SPRINGEN
30 SEC TENEEN AANTIKKEN EN OMHOOG
10X INCH WORMS
50X MOUNTAIN CLIMBERS
10X PUSH UP
10X PUSH UP
10X PUSH UP
10X PUSH UP
15X SQUAT JUMPS
50X JUMPING JACKS
50X HIGH KNEES

40
30X PLANK JUMPS
50X MOUNTAIN CLIMBERS
10X PUSH UP
10X PUSH UP
10X PUSH UP
10X PUSH UP
15X SQUAT JUMPS
50X JUMPING JACKS
50X HIGH KNEES

6
30X LUNGES
30X LUNGES ACHTERWAARDS
40X AFHOUDERS
30X SQUATS
10X INCH WORMS
30 SEC TENEEN AANTIKKEN EN OMHOOG
1 MIN TOUWTJE SPRINGEN
30 SEC KNIJEEN LOS-DRAAIEN
30 SEC HEUPEN LOS-DRAAIEN

START



@boksschoolbijlmerbajes

ALPHABET CHALLENGE

WAT GA JE DOEN?

SPEL JE HELE NAAM

EN DE VOLGENDE KEER MISSCHIEN EEN BERICHT VOOR IEMAND!

A 60 SEC PLANK
B 60 SEC SUPERMAN
C 20 JUMP SQUATS
D 50 RUSSIAN TWISTS
E 50 JUMPING JACKS
F 20 FROG JUMPS
G 15 PUSH UPS
H 30 HIGH KNEES
I 30 SQUATS
J 20 FROG JUMPS
K 60 SEC WALL SIT
L 30 SEC SIDE PLANK
M 60 SEC WALL SIT

N 30 SEC SUPERMAN
O 10 ROLL UPS
P 30 LUNGES
Q 60 SEC SUPERMAN
R 20 JUMP SQUATS
S 20 FROG JUMPS
T 20 BURPEES
U 50 MOUNTAIN CLIMB
V 60 SEC PLANK
W 60 SEC PLANK
X 15 PUSH UPS
Y 20 FROG JUMPS
Z 30 HIGH KNEES



@boksschoolbijlmerbajes

WAT GA JE DOEN?

DOE DEZE MOOIE SET 3 KEER ACHTER ELKAAR

20 DIRECTE STOTEN

20 HOEKEN

20 OPSTOTEN

20 AFHOUDERS (10L/10R)

KLAAR?



HET TOETJE: 120 KNIETJES

🕒 BINNEN 3 MINUTEN

EXTRA

HAAL DE VOLGENDE KEER

5 SECONDEN VAN DE KLOK



@boksschoolbijlmerbajes

PUSH UP + SQUAT

WAT GA JE DOEN?

ZET EEN LEKKER MUZIEKJE OP

1 SQUAT + 1 PUSH UP

2 SQUATS + 2 PUSH UPS

3 SQUATS + 3 PUSH UPS, ETC.



5 MINUTEN

SCHRIJF JE
SCORE OP

VERBETER
HEM DE
VOLGENDE
KEER

MUZIEKTIP

RONDE	SCORE	RONDE	SCORE
1	2	11	132
2	6	12	156
3	12	13	182
4	20	14	210
5	30	15	240
6	42	16	272
7	56	17	306
8	72	18	342
9	90	19	380
10	110	20	420

PUSH IT - SALT-N-PEPA



BURPEE LOVE

@boksschoolbijlmerbajes

WAT GA JE DOEN?
BURPEES!

RONDE 1

🕒 2:00 MIN

25 BURPEES – BINNEN DE TIJD

NEEM EVEN RUST – DENK AAN IETS LEUKS

RONDE 2

🕒 1:30 MIN

25 BURPEES – BINNEN DE TIJD

NEEM EVEN RUST – ADEM RUSTIG EN HERSTEL

RONDE 3

🕒 1:00 MIN

25 BURPEES – BINNEN DE TIJD

EXTRA

GENIET

**SCHRIJF DE TIJD VAN LAATSTE RONDE OP
VERBETER DIT DE VOLGENDE KEER**



@boksschoolbijlmerbajes

HARD + SNEL

WAT GA JE DOEN?

BEGIN MET 2 HEERLIJKE PUSH UPS
SPRING VROLIJK OP
DOE 20 DIRECTE STOTEN OP SNELHEID

EN DAN?

4 PUSH UPS + 40 STOTEN
6 PUSH UPS + 60 STOTEN
8 PUSH UPS + 80 STOTEN
10 PUSH UPS + 100 STOTEN

🕒 BINNEN 3 MINUTEN

EXTRA HAAL DE VOLGENDE KEER
10 SECONDEN VAN DE KLOK