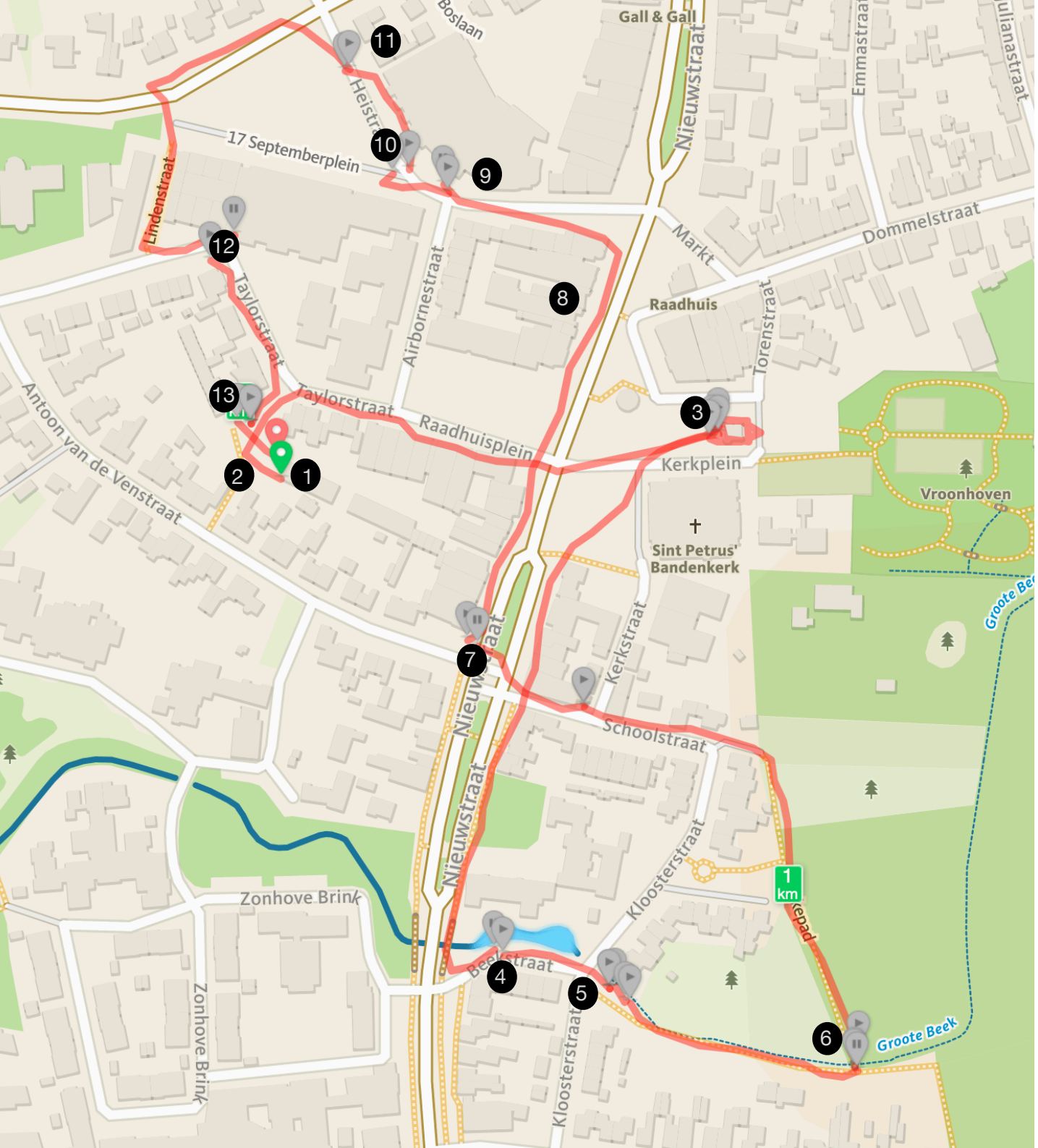
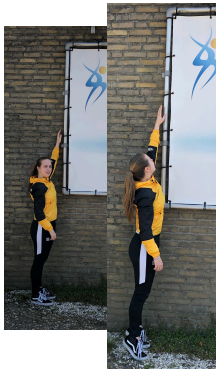
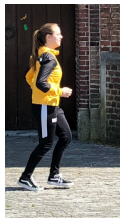


Start route: Fysiosport Son



1 Maak jezelf zo lang mogelijk
10x per arm

2 Houten paaltje met voeten aantikken
10x per voet



3 Loop naar de kerk
Wandel op een hoog tempo *2 rondjes*

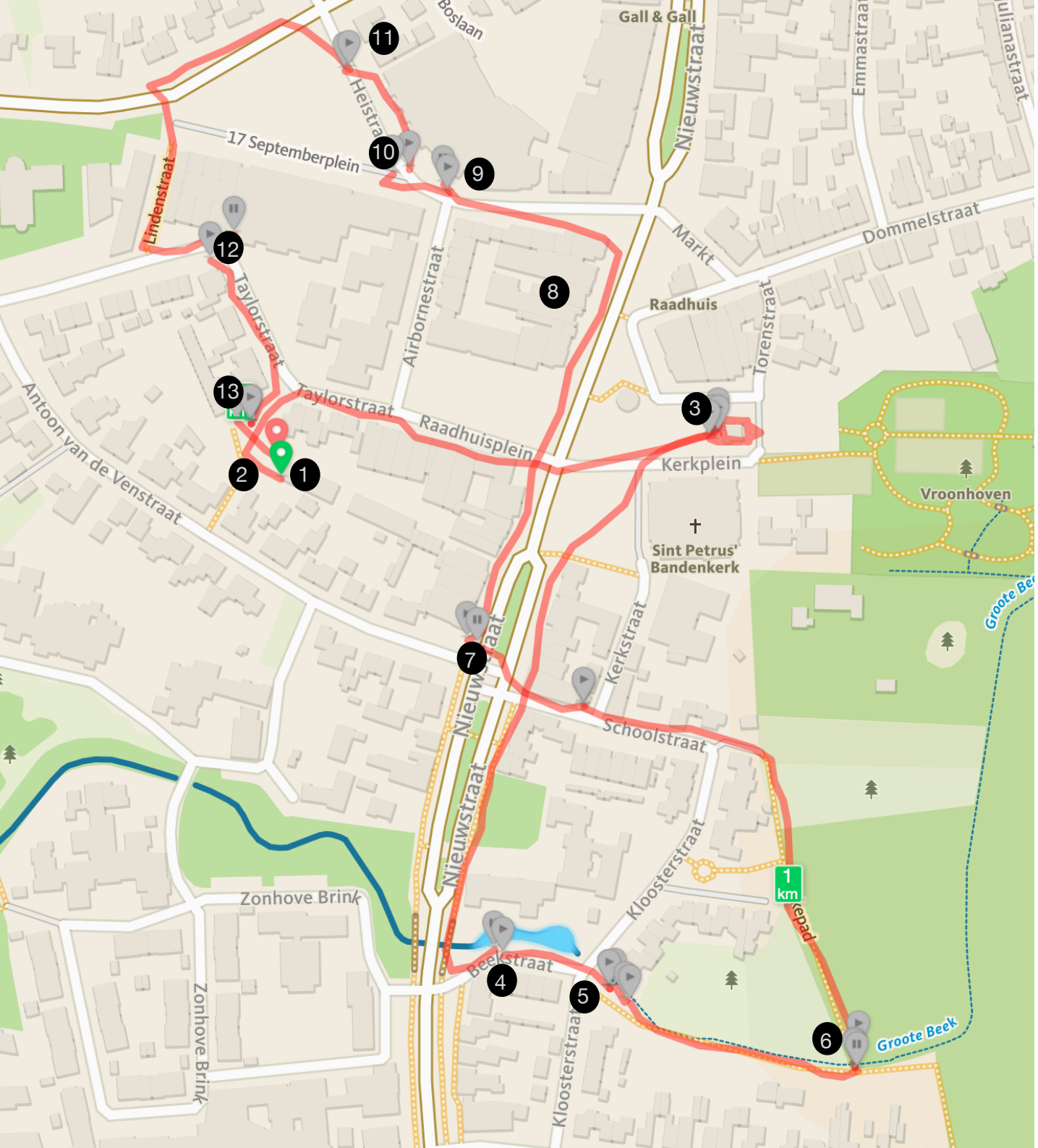
Loop naar het bruggetje bij rivier de Groote beek
Sla links af

4 Boksen *15 keer*

5 Betreed het groene gebied en loop naar het bruggetje

6 Op 1 been staan *30 sec*
Wissel van been

Uitdaging: zwaai naar de schapen



Loop naar de nieuwsstraat en steek de weg over

7 Omhoog duwen, *10 keer*

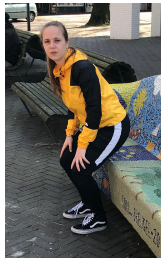
Loop naar de brievenbus

8

Biceps curl *10x per arm*

Loop naar de Primera en sla links af

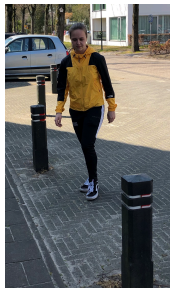
9 Zebrapad: alleen de witte strepen



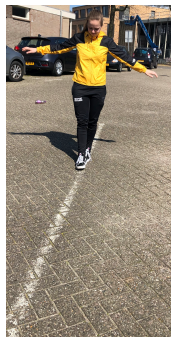
10 Zitten en opstaan *10 keer*

11 Achteruit lopen
Van boom 1 tot boom 2

12



Slalommen



13 Een rechte lijn lopen

Einde route! :)