

Koraal beweeg je naam fit Challenge

A: 5 Burpees	N: 30 sec Planken
B: 1 min Planken	O: 20 Push ups
C: 20 Lunges	P: 10 Side Lunges
D: 20 Jumping Jacks	Q: 10 Burpees
E: 15 Squats	R: 1 min Planken
F: 20 Jump Squats	S: 15 Tricep Dips
G: 30 Jumping Jacks	T: 1 min Wall sit
H: 15 Sit Ups	U: 15 Sit Ups
I: 30 sec Wall Sit	V: 10 Burpees
J: 10 Tricep Dips	W: 15 Push Ups
K: 20 Squats	X: 20 Side Lunges
L: 40 Jumping Jacks	Y: 25 Jump Squats
M: 20 Lunges	Z: 1 min Wall Sit

Challenge 1: Je voornaam is je Workout!

Challenge 2: Je voor & achternaam is je Workout!

Challenge 3: Koraal Media Producties is je Workout!