

Regenboog #THUISTURNEN 4

			ma	di	wo	do	vr	za	zo
ROOD	Kracht armen	Opdrukken naar beneden 5 tellen vasthouden weer omhoog 5x							
ORANJE	Kracht benen	Squad (stoeltje zonder muur) op en neer 10x							
GEEL	Kracht buik	Lig op je rug , hoofd(schouders)op , benen gebogen op , 1 minuut							
GROEN	Leningheid benen	Voorste been gebogen, achterst been recht, romp zo ver mogelijk naar achteren 1 minuut per been							
BLAUW	Lenigheid rug	Buiklig heupen van de grond zo ver mogelijk naar achteren 5x 20 sec.							
INDIGO	Conditie	Jumping jacks 5 minuten							
PAARS	uitdaging	Oei,kan jij dit ? stuur een foto naar turnenarnhem@gmail.com							

