

Conditiecircuit

naam: _____

	RONDE 1	RONDE 2	RONDE 3	RONDE 4
JUMPING JACKS				
HOEPELRACE				
PLANKEN				
KRABBENRACE				
SQUATS				
OPDRUKKEN				
PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE
SPRINT				
STEPS				
WALL SIT				

Conditiecircuit

	RONDE 1	RONDE 2	RONDE 3	RONDE 4
BAL GOOIEN				
TOUWTJE SPRINGEN				
SIT UPS				
DIPS				
PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE