

22

ren 2 min,
op de plaats

5 keer op-
drukken

Ga 2 plaatsen
vooruit

Zet 1000
stappen

Ren de trap
op en af

Zet 500
stappen

20 jumping
jacks

20 sec.
plank

28

squats
20 keer

25 keer
springen

Ga een plaats
vooruit

Loop 1 minuut
op handen
en voeten

Ga een plaats
achteruit

Ga een plaats
vooruit

33

10 keer
springen

plank 20
seconden

Ga terug
naar de
gorilla

Ren de trap
op en af

finish

37

Loop 30 sec
op handen
en voeten

Hinkel 15x
op rechts

START

5 keer op-
drukken

Zet 500
stappen

3

PLAY X

