



VOLLEY @ HOME



Naam:		Datum:	
Oefening	Aantal ronde 1	Aantal ronde 2	
Push ups (knie)			
Squats (jumps)			
Sit-ups			
Burpees (sprong + push-up)			
Shoulder taps			
Mountain Climbers			
Jumping Jacks			
Triceps dips (benen gestrekt/geplooid)			
Lunges			
Hip raises			

Naam:		Datum:	
Oefening	Aantal ronde 1	Aantal ronde 2	
Push ups (knie)			
Squats (jumps)			
Sit-ups			
Burpees (sprong + push-up)			
Shoulder taps			
Mountain Climbers			
Jumping Jacks			
Triceps dips (benen gestrekt/geplooid)			
Lunges			
Hip raises			

Naam:		Datum:	
Oefening	Aantal ronde 1	Aantal ronde 2	
Push ups (knie)			
Squats (jumps)			
Sit-ups			
Burpees (sprong + push-up)			
Shoulder taps			
Mountain Climbers			
Jumping Jacks			
Triceps dips (benen gestrekt/geplooid)			
Lunges			
Hip raises			