

Thuis bewegen L1-2 (week 2)

Ik beweeg 2 x per dag 15 minuten, keuze uit:

- Wandelen (eventueel met de hond)
- Touwtje springen: zo veel mogelijk na elkaar
- Fietsen
- Balspelen: bal werpen en vangen, dribbelen
- Buikspieroefeningen: 3 x 5 sec planking in elleboogsteun
- Buiten spelen: in de tuin, in het bos
- Lopen: 2 min lopen – 1 min stappen – 2 min lopen – 1 min stappen – 2 min lopen

Zapp warming up 2 <https://youtu.be/SZ5zrk0WleM>

Zapp warming up 3 <https://youtu.be/h0UbNxvfw30>

Droomavontuur Yoga <https://youtu.be/dBouLrIZqnk>