

## Thuis bewegen L3-4 (week 1)

Ik beweeg 2 x per dag 15 minuten

- Wandelen (eventueel met de hond)
- Touwtje springen
- Fietsen
- Balspelen: bal werpen en vangen, dribbelen
- Buikspieroefeningen:
  - o 3 x 10 sec planking in elleboogsteun
  - o 3 x 10x sit-ups
- Armspieren: 3 x 5x pompen
- Buiten spelen: in de tuin, in het bos
- Lopen: 5 min lopen – 1 min stappen – 5 min lopen

Dans <https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg>

Cartoon Workout <https://youtu.be/FB5-7tliX-l>