

1 uur lopen (naar keuze wandelen of hardlopen)



2 lessen online schaatstraining volgen.
Klik op onderstaande linkjes:

<https://youtu.be/i2xUT-tQwX4>

<https://youtu.be/oslMutJJ4J4>

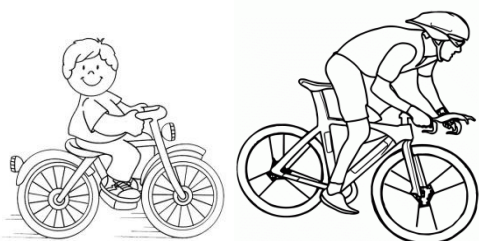
25 x 1,5 liter flessen met inhoud boven je hoofd tillen

5 minuten touwtje springen

50 squats

100 schaatssprongen

50 kilometer fietsen (meerdere etappes is een optie)



25 keer opdrukken



50 keer stuiteren met een bal



50 sit-ups



© Can Stock Photo - csp19418941