Dag kapoenen

De leiding heeft voor jullie weer een nieuwe opdracht voorzien, want het kamp komt steeds dichter bij. En zoals elke superheld moeten we fit en strak staan voor de zomer. Hieronder vinden jullie enkele opdrachten die je elke dag kan doen. Zo zal je op kamp een super goede conditie en enorme spierballen hebben. Succes!

Ps: Een foto doorsturen terwijl je een oefening aan het doen bent, mag zeker! Zo zullen je spieren blinken op onze scoutspagina.

* 10x pompen
* 10x set-ups
* 3 toertjes lopen in de tuin/huis
* 1min Wall sit
* 10x squats
* 20x springen ( kan eventueel met springtouw/ op trampoline)
* 3x koprollen
* Een volle fles … boven je hoofd houden voor minstens 1min mag ook langer

