



# Fit-o-meter

## Scorefiche

Kan jij elke opdracht in de juiste kamer volbrengen? Er zijn verschillende niveaus. Duid op de scorefiche aan welk niveau je hebt uitgevoerd. Groen is eenvoudig, rood is moeilijk, oranje matig. Veel succes!

	1	2	3	4	5
	Badkamer	Keuken	Slaapkamer	Salon	Tuin
					
					
					

	6	7	8	9	10
	Berging	Gang	Garage	Andere slaapkamer	Toilet
					
					
					

# FIT-O-METER

1

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

## SQUAT



5 x

10 x

15 x

# FIT-O-METER

# 2

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

## KNIEËN HOOG



10x

15x

20x

## BURPEE



5x

10x

15x

# FIT-O-METER

4

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

## DIPS



Handen op bank, telkens door de armen buigen tot zitvlak bijna tegen de grond en weer omhoog

5x

10x

15x

# FIT-O-METER

5

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

## JUMPING JACKS



Afwisselend met armen en benen breed, dan weer smal springen

10x

15x

20x

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

## POMPEN



Lichaam gestrekt, telkens door armen buigen, neus bijna tegen de grond en weer omhoog

5x

8x

10x

# FIT-O-METER

7

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

## KICK BACK



Handen-en knieën-zit. Afwisselend linker en rechter been achterwaarts strekken

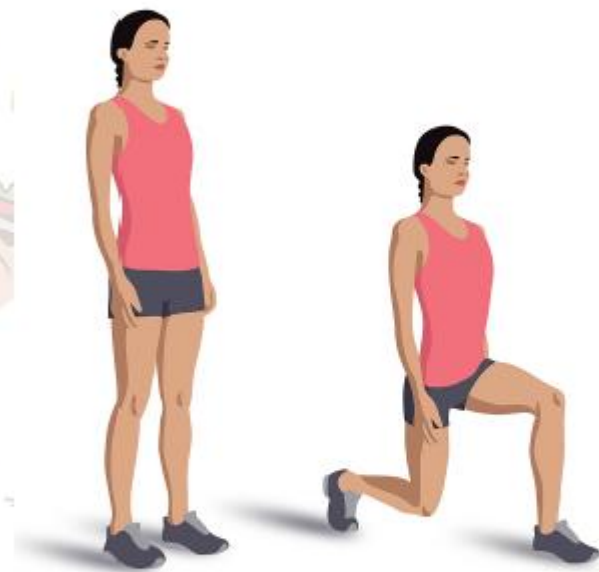
10x

15x

20x



## LUNGES



Afwisselend met linker en rechterbeen grote stap  
voorwaarts zetten en weer rechkomen

8x

12x

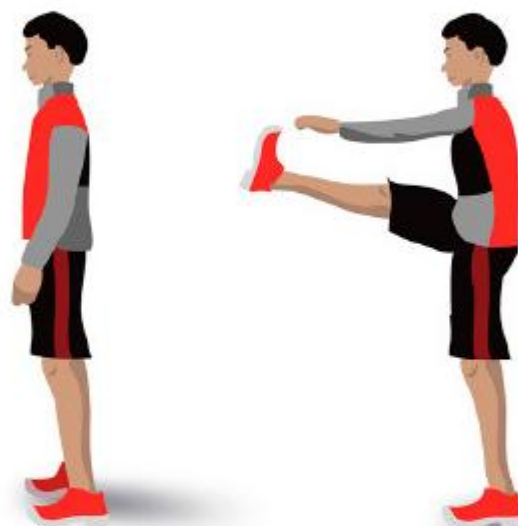
15x

# FIT-O-METER

# 9

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

## BEEN HOOG



Mooi rechtop staan, afwisselend linker en rechter been tot horizontaal omhoog brengen

10x

15x

20x

# FIT-O-METER

# 10

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

## KUITEN BIJTER



Muur / sportraam. Telkens snel op de tenen gaan staan en langzaam hielen weer naar beneden brengen

20x

25x

30x