

Work-out

De koning zonder spierballen

Levina van Teunenbroek en
Charlotte Bruijn

Voor alle leeftijden



WORK OUT

SPRING LEKKER IN HET ROND, DAT IS GEZOND!



WARMING UP

LUCHTFIETSEN
3 X 30 SECONDEN



SUPERMAN POSE
3 X 30 SECONDEN



DE PLASSENDE HOND
5 X PER BEEN



KIKKERSPRONGEN
x6



COOLING DOWN



DE KONING ZONDER SPIERBALLEN

ZET JE SPIEREN AAN HET WERK, DAN WORD JE ALS DE KONING ZO STERKI!

LEES OOK: DE RIDDER ZONDER BILLEN, DE PRINS ZONDER BILLEN EN HET PRINSESJE ZONDER STANK!

www.de-leukste-kinderboeken.nl – Leona van Tol en Charlotte Bruijn – ISBN 978 90 00 38768 7 – € 15,99