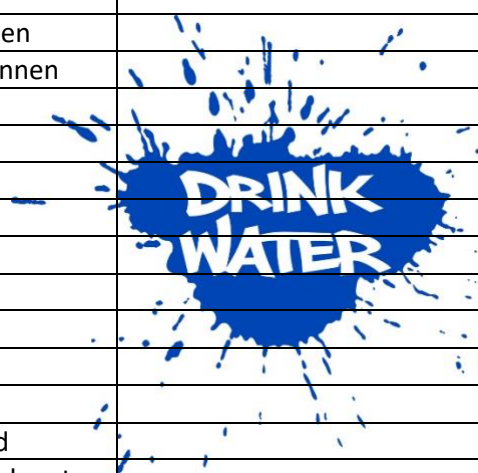


# Route 66

Dit is een vervangende opdracht om inactiviteit te voorkomen in deze tijd. Hiervoor zijn er verschillende opdrachten verzonnen. Er zijn 2 verschillende tabellen. 1 voor het aftekenen, de andere voor het opschrijven hoe vaak jij iets hebt gedaan! Succes!!

Nummer	Opdracht	Aftekenen → X
1	10x burbees (buiklig)	
2	10x burbees (ruglig)	
3	10x burbees (zitten op de billen en staan)	
4	10x jumping Jacks	
5	10x grote kikkersprongen (beide benen aan elkaar)	
6	10x hinkelen rechterbeen	
7	10x hinkelen linkerbeen	
8	10x sit-ups (buikspieren)	
9	10x opdrukken	
10	10x springentouwen	
11	5x kruissprong (springtouw)	
12	Spring in (groot touw) en spring veilig uit	
13	Spring in (groottouw), spring 5x en spring veilig uit	
14	Tiktok: Say so (Doja cat) → dans	
15	Sprintwedstrijd met 2 andere (om het voetbalveld)	
16	Sprintwedstrijd achterwaarts met 2 andere '.....'	
17	Hinkelwedstrijd met 2 andere (om het voetbalveld)	
18	Huppelwedstrijd met 2 andere (om het voetbalveld)	
18	30 seconde lang 'planken', voorligsteun staan	
19	45 seconde lang 'planken', voorligsteun staan	
20	1 minuut lang een kruk boven het hoofd houden	
21	5 minuten lang rondjes om het voetbalveld rennen	
22	1 minuut, 90 graden muurzit	
23	1 dag zonder frisdrank	
24	1 dag zonder snoep	
25	Tiktok: Renegade (Lottery) → dans	
26	3x hooghouden met de voetbal	
27	5x hooghouden met de voetbal	
28	10x hooghouden met de voetbal	
29	Scoor met de basketbal ring-loos in de basket	
30	Scoor 2x achter elkaar in de basket	
31	Speel 20x over met een basketbal via de grond	
32	Speel 20x over met een basketbal van borst n. borst	
33	Speel 20x over met een basketbal overhead	
34	2 liter water drinken per dag (dit kan je vloggen)	
35	2 stuks fruit eten per dag	
36	1 dag zonder frisdrank	
37	1 dag zonder snoep	
38	1 dag vegetarisch eten	
39	Tiktok: Wrong (Luh Kel) → dans	
40	5x hooghouden met een tennisracket en tennisbal	
41	10x hooghouden met een tennisracket en tennisbal	
42	20x hooghouden met een tennisracket en tennisbal	
43	Speel 5x over (met een keer stuiter) over naar elkaar	T. racket
44	Speel 10x over (met een keer stuiter) over naar elkaar	T. racket



## Route 66

Dit is een vervangende opdracht om inactiviteit te voorkomen in deze tijd. Hiervoor zijn er verschillende opdrachten verzonnen. Er zijn 2 verschillende tabellen. 1 voor het aftekenen, de andere voor het opschrijven hoe vaak jij iets hebt gedaan! Succes!!

45	1 dag zonder frisdrank	
46	1 dag zonder snoep	
47	Tiktok: The box (Roddy Ricch) → dans	
48	Maak een eigen gemaakte Tiktok dans	
49	5x achter elkaar een radslag	
50	5x achter elkaar een koprol (zachte ondervloer)	
51	10x achter elkaar een radslag	
52	10x achter elkaar een koprol (zachte ondervloer)	
53	3 seconde lang komen tot handstand	
54	5 seconde lang komen tot handstand	
55	10 seconde lang komen tot handstand	
56	Speel je een wedstrijd Jeu de boule	
57	Verzin en voer uit een free-run baan van 20 seconde	
58	Verzin en voer uit een free-run baan van 30 seconde	
59	Verzin en voer uit een free-run baan van 40 seconde	
60	1 minuut lang, jongleren met 1 tennisbal	
61	1 minuut lang, jongleren met 2 tennisballen	
62	Jongleren met 3 ballen (1 ronde)	
63	5x hooghouden met badmintonracket en shuttle	
64	10x hooghouden met badmintonracket en shuttle	
65	20x hooghouden met badmintonracket en shuttle	
66	1 dag zonder frisdrank	

### Vitamine C



**Zet nu je record!**

# Route 66

Dit is een vervangende opdracht om inactiviteit te voorkomen in deze tijd. Hiervoor zijn er verschillende opdrachten verzonden. Er zijn 2 verschillende tabellen. 1 voor het aftekenen, de andere voor het opschrijven hoe vaak jij iets hebt gedaan! Succes!!

Nummer	Opdracht	Hoeveelheid
1	Burbees (buiklig)	
2	Burbees (ruglig)	
3	Burbees (zitten op de billen en staan)	
4	Jumping Jacks	
5	Grote kikkersprongen (beide benen aan elkaar)	
6	Hinkelen rechterbeen	
7	Hinkelen linkerbeen	
8	Sit-ups (buikspieren)	
9	Opdrukken	
10	Springentouwen	
11	Kruissprong (springtouw)	
12	Spring in (groot touw) en spring veilig uit	
13	Spring in (groottouw), spring .. en spring veilig uit	
14	Tiktok: Say so (Doja cat) → dans	
15	Sprintwedstrijd met 2 andere (om het voetbalveld)	
16	Sprintwedstrijd achterwaarts met 2 andere '.....'	
17	Hinkelwedstrijd met 2 andere (om het voetbalveld)	
18	Huppelwedstrijd met 2 andere (om het voetbalveld)	
18	Hoe lang kan je 'planken', voorligsteun staan op handen	
19	Hoe lang kan je 'planken', voorligsteun staan op ellebogen	
20	Hoe lang kan je een kruk boven het hoofd houden	
21	5 minuten lang rondjes om het voetbalveld rennen	
22	Hoe lang kan je 90 graden tegen de muur staan	
23	Zoveel mogelijk dagen zonder frisdrank	
24	Zoveel mogelijk dagen zonder snoep	
25	Tiktok: Renegade (Lottery) → dans	
26	Hoe vaak kan je hooghouden met de voetbal	
27	Hoe vaak kan je hooghouden met een tennisbal	
28	Hoe vaak kan je hooghouden met een ballon	
29	Scoor met de basketbal ring-loos in de basket	
30	Scoor zo vaak mogelijk achter elkaar in de basket	
31	Speel zo vaak mogelijk over (basketbal) via de grond	
32	Speel zo vaak mogelijk over (basketbal) via de borst	
33	Speel zo vaak mogelijk over (basketbal) via overhead	
34	2 liter water drinken voor zoveel mogelijk dagen(dit kan je vloggen)	
35	2 stuks fruit eten voor zoveel mogelijk dagen.	
36	Zoveel mogelijk dagen zonder frisdrank	
37	Zoveel mogelijk dagen zonder snoep	
38	Zoveel mogelijk dagen vegetarisch eten	
39	Tiktok: Wrong (Luh Kel) → dans	
40	Hoe vaak kan je hooghouden met een tennisracket en tennisbal	
41	Hooghouden met een tennisracket en shuttle	
42	Hooghouden met een tennisracket en	



## Route 66

Dit is een vervangende opdracht om inactiviteit te voorkomen in deze tijd. Hiervoor zijn er verschillende opdrachten verzonden. Er zijn 2 verschillende tabellen. 1 voor het aftekenen, de andere voor het opschrijven hoe vaak jij iets hebt gedaan! Succes!!

43	Speel 5x over (met een keer stouter) over naar elkaar	T. racket
44	Speel 10x over (met een keer stouter) over naar elkaar	T. racket
45	Zoveel mogelijk dagen verminderd suiker gebruik	
46	Zoveel mogelijk dagen zonder fastfood	
47	Tiktok: The box (Roddy Ricch) → dans	
48	Maak een eigen gemaakte Tiktok dans	
49	Zo vaak mogelijk achter elkaar een radslag uitvoeren	
50	Zo vaak mogelijk achter elkaar een koprol uitvoeren	
51	Zo vaak mogelijk achter elkaar een radslag andere zijde voor uitvoeren	
52	Zo vaak mogelijk achter elkaar een achterwaartse koprol (zachte ondervloer) uitvoeren	
53	Zo lang komen tot handstand tegen de muur	
54	Zo lang komen tot handstand met hulpverlener	
55	Zo lang komen tot handstand geheel zelf	
56	Speel je een wedstrijd Jeu de boule	
57	Verzin en voer uit een free-run baan van 20 seconde	
58	Verzin en voer uit een free-run baan van 30 seconde	
59	Verzin en voer uit een free-run baan van 40 seconde	
60	Zo lang mogelijk jongleren met 1 tennisbal	
61	Zo lang mogelijk jongleren met 2 tennisballen	
62	Zo lang mogelijk jongleren met 3 tennisballen	
63	Zo lang mogelijk hooghouden met badmintonracket en shuttle	
64	Zo lang mogelijk hooghouden met badmintonracket en ballon	
65	Zo lang mogelijk hooghouden met badmintonracket en zachte tennisbal	
66	Zoveel mogelijk dagen maar 1 uur gamen	

### Vitamine C

