

## EVA'S & EDEN'S SPRINGTOUWCHALLENGE

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Spring zolang je kunt. Als je niet meer kan dan stop je.	Spring 15 seconden op 1 been.	Spring al rennend op je plaats, zolang je kunt.	Spring 1 minuut op jouw favoriete manier (met of zonder hupje, op één been of rennend).	Spring 2 minuten op jouw favoriete manier (met of zonder hupje, op één been of rennend).
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Ga tegenover elkaar staan: één persoon draait het touw, jullie springen er 10x samen overheen	Spring 30 seconden met je benen tegen elkaar aan.	Spring 15 seconden achteruit.	Spring 15 keer achter elkaar.	Probeer een "double under" (waarbij het touw twee keer rondgaat in één sprong).
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Vandaag mag jij de opdracht zelf bepalen.	Spring 30 seconden achteruit.	Spring zo lang als je kunt op 1 been.	Spring 25 keer achter elkaar.	Spring 1 minuut op jouw favoriete manier
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Spring 4 minuten verdeeld over de dag.	Vandaag mag jij de opdracht zelf bepalen.	Spring zolang je kunt. Als je niet meer kan dan stop je.	Spring al rennend op je plaats, zolang je kunt.	Spring 35 keer achter elkaar.
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Spring zo lang als je kunt op 1 been.	Spring 45 seconden achteruit.	Ga tegenover elkaar staan: één persoon draait het touw, jullie springen er 10x samen overheen	Spring 2 minuten op jouw favoriete manier (met of zonder hupje, op één been of rennend).	Spring 40 keer achter elkaar.
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
Vandaag mag jij de opdracht zelf bepalen.	Spring 2 minuten op jouw favoriete manier.	Spring 4 minuten verdeeld over de dag.	Spring zolang je kunt. Als je niet meer kan dan stop je.	Spring 50 keer achter elkaar.