



Nasionale Inperkingstyd

Lo Prakties: Graad 6

Week 7: 1 Junie 2020

Fisieke fiksheid

- Doelwit vir die kwartaal: Deelname aan 'n fisiese fiksheidsprogram om spesifieke aspekte van fiksheid te ontwikkel.
- Volg gerus die video skakels as jy een van die bewegings nie verstaan nie.
- ONTHOU jou liggaam is gemaak om te beweeg. Oefeninge deur die dag is belangrik vir jou gesondheid en breinaktiwiteit.

Hoeveel rondtes kan jy binne 20 minute voltooi

<p>5 burpees</p>	<p>10 triceps dips (use a chair or coffee table)</p>
<p>15 air squats (Must go down until your hips and knees are level)</p>	<p>20 mountain climbers on each leg (40x in total)</p>
<p>Complex movement for the day Single leg sit-to-stand/ Pistol squats</p>	

Squats: <https://www.youtube.com/watch?v=GD2F5sqsK1o>

Burpees: <https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jkA>