



Nasionale Inperkingstyd

Lo Prakties: Graad 6

Week 8: 8 Junie 2020

Fisieke fiksheid

- Doelwit vir die kwartaal: Deelname aan 'n fisiese fiksheidsprogram om spesifieke aspekte van fiksheid te ontwikkel.
- Hierdie week kan jy lekker pret hê met jou fiksheid oefeninge! Gebruik die tabel om jou naam en van te spel deur oefeninge (daag sommer vir boetie of sussie uit om saam te speel).

SPELL YOUR NAME

— AND GET MOVING! —

A: 10 BURPEES

B: 20 PUSH UPS

C: 35 JUMPING JACKS

D: 1 MINUTE PLANK

E: 20 SQUATS

F: 1 MINUTE WALL SIT

G: 20 BURPEES

H: 30 PUSH UPS

I: 20 ARM CIRCLES

J: 30 CRUNCHES

K: 25 SQUATS

L: 30 ARM CIRCLES

M: 45 SECOND PLANK

N: 15 PUSH UPS

O: 2 MINUTE WALL SIT

P: 25 JUMPING JACKS

Q: 15 BURPEES

R: 20 SQUATS

S: 30 CRUNCHES

T: 20 ARM CIRCLES

U: 1 MINUTE PLANK

V: 25 SQUATS

W: 20 PUSH UPS

X: 45 SECOND PLANK

Y: 30 JUMPING JACKS

Z: 20 ARM CIRCLES