

Programma oktober t/m december groep 9

- 3-okt-18 5x (1-2-3 min.)
10-okt-18 15x 2 min.
17-okt-18 5-4-3-2-1-1-2-3-4-5 min.
24-okt-18 5x (2-4 min.)
31-okt-18 10x 3 min.
7-nov-18 5x (3-2-1 min.)
14-nov-18 (5x2 min) (2x5 min) (5x2 min)
21-nov-18 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 min.
28-nov-18 15x 2 min. Sinterklaasviering na de training
5-dec-18 (4x2 min) (4x3 min) (2x5 min.)
12-dec-18 3x (1-2-3-4 min.)
19-dec-18 10x 3 min. Kerstviering na de training
26-dec-18 2e Kerstdag