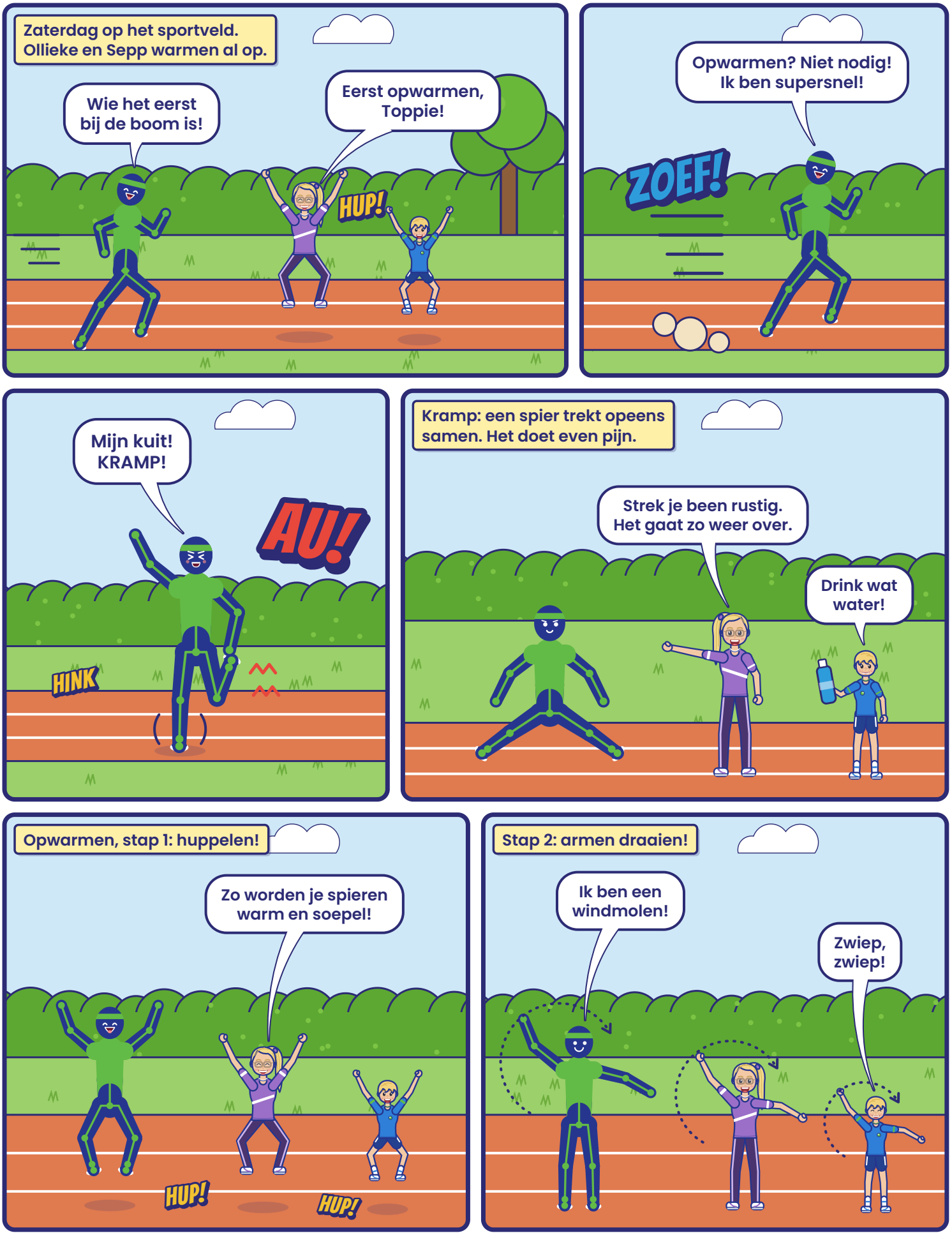
EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE VERGEET OP TE WARMEN

Topfit met Toppie



Lees verder op de volgende bladzijde ➜

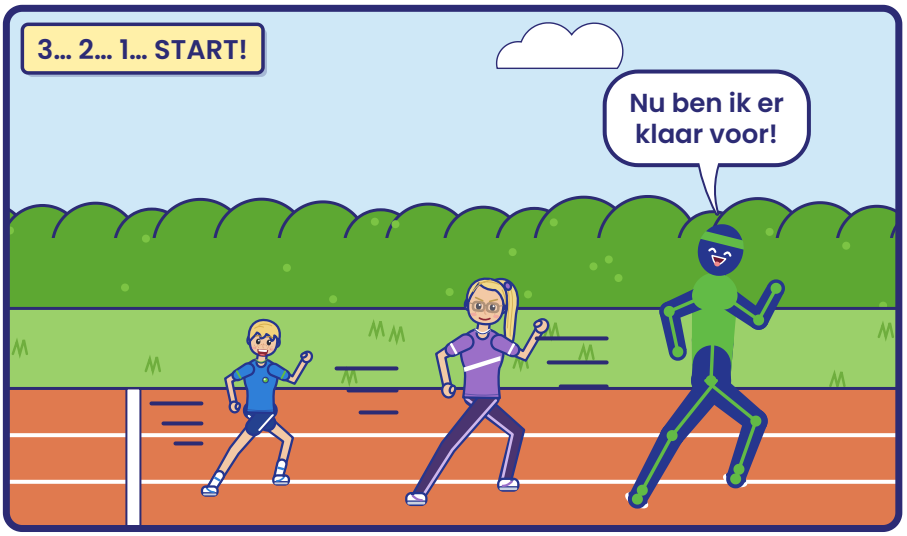
DEEL 2

TOPPIE VERGEET OP TE WARMEN

Topfit met Toppie













DOE MEE!

Jouw warming-up, vóór het sporten:

- ☐ 20 tellen huppelen op de plaats
- ☐ 10x je armen ronddraaien
- ☐ 10x je knieën hoog optrekken
- ☐ 10x je hakken naar je billen
- ☐ 5 grote spreidsprongen

Doet iets pijn en gaat het niet over? Vertel het thuis en ga naar de fysio of de dokter.