

SportCo Bingo

Maak een koprol in elk bed in je huis	Ren 7 keer de trap op	Pomp je eigen voor en achter naam***	Doe mee met een aflevering van Nederland in Beweging
Doe de piepjestest in de grootste kamer in je huis*	Doe 50 Burpees	Ga gewicht heffen met 2 volle kratten bier, til ze 100 keer omhoog	Doe 100 jumping jacks
Doe 100 Situps	Plank voor 1 minuut	Doe 100 Pushups	Bonus: Doe x squats (x in range 100)**

* <https://www.youtube.com/watch?v=zpqPWWVbVHs>

** <https://www.random.org/>

*** Doe een squat voor elke letter in het alfabet (beginnend bij a) totdat je de eerste letter van je naam bereikt. Doe het zelfde voor de resterende letters in je naam.