

LEWENSWAARDIGHEID KDA
WEEK 5

*Hardloop twee keer om die huis.

*Spring op twee bene 20 keer.

*Staan op een been: Links en regs vir 20 sekondes op elke been.

*Spring soos n padda 20 keer.

*Staan op die punt van jou tone en strek so hoog as wat jy kan, hou dan 20 Sekondes.