

# Weekschema

(voorbeeld 2)

## Maandag

- Salamander oefening
- Billopen
- Kwispelen als een hond

Voor het slapengaan:

- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

## Vrijdag

- Oefening versterken nek- en buikspieren
- Salamander
- Dubbele doedels (je kan ze ook zelf tekenen)

Voor het slapengaan:

- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

## Dinsdag

- Dubbele doedels
- Bal spelletje

## Zaterdag

- Dubbele doedels
- Balspelletje

## Woensdag

- Salamander oefening
- Billopen
- Kwispelen als een hond
- Planken met bal

Voor het slapengaan:

- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

## Zondag

- Salamander oefening
- Billopen
- Kwispelen als een hond
- Planken met bal

Voor het slapengaan:

- Lichaam zachtjes schudden op buik
- Wiebelen met de heupen
- Voeten masseren

## Donderdag

- Overgooien met een bal
- Dubbele doedels

