

Weekschema

(voorbeeld 2)

Maandag

- Salamander oefening
- Billopen
- Kwispelen als een hond
- Schommelen op je rug

Voor het slapengaan:

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

Vrijdag

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

Voor het slapengaan:

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

Dinsdag

- Pittenzakjes (deze mogen elke dag)
- Dubbele doedels

Zaterdag

- Pittenzakjes (deze mogen elke dag)
- Dubbelen doedels

Woensdag

- Salamander oefening
- Billopen
- Kwispelen als een hond
- Schommelen op je rug
- 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
- Schommelen op je rug
- Planken met bal

Voor het slapengaan:

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

Donderdag

- Pittenzakjes (deze mogen elke dag)
- Dubbele doedels

