

BEREID JE SAMEN MET HARRY VOOR OP DE VITAM KIDSRUN



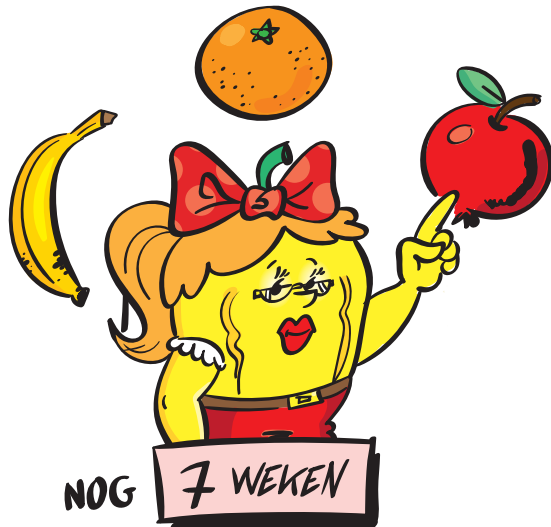
NODIG EEN VRIEND(IN) UIT ALS TRAININGSMAATJE
EN GA SAMEN 100 METER HARDLOPEN



EET IEDERE DAG EEN WORTEL



GA SAMEN MET JE TRAININGSMAATJE
300 METER HARDLOPEN



EET DEZE WEEK MINIMAAL
DRIE VERSCHILLENDE SOORTEN FRUIT

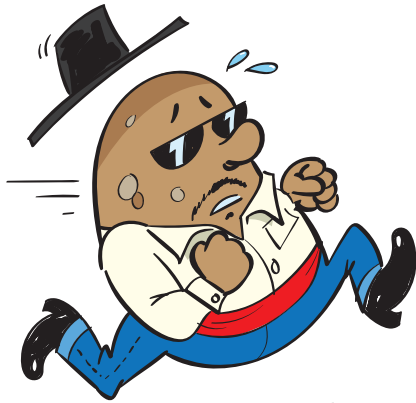


GA SAMEN MET JE TRAININGSMAATJE
EEN HALFUUR WANDELLEN



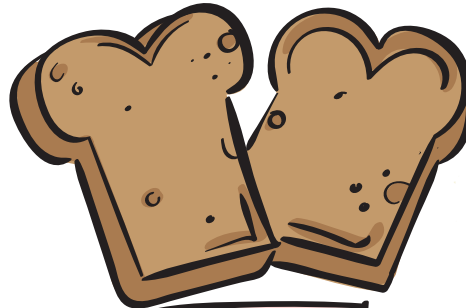
NODIG JE VRIENDEN UIT
EN MAAK SAMEN FRUITSPIESJES

BEREID JE SAMEN MET HARRY VOOR OP DE VITAM KIDSRUN



NOG **4 WEKEN**

GA SAMEN MET JE TRAININGSMATJE
500 METER HARDLOPEN



NOG **3 WEKEN**

EET VOLKORENBROOD BIJ JE
ONTBIJT EN LUNCH.
DAT IS GOED VOOR JE!



NOG **2 WEKEN**

GA SAMEN MET JE TRAININGSMATJE
700 METER HARDLOPEN



NOG **1 WEEK**

GA ELKE DAG OP TIJD NAAR BED



ZONDAG 14 MEI

HARRY WACHT OP JE
BIJ DE START OM 12.00 UUR