- Nummer 1: 10 x handen en voeten op de grond, met hand tegengestelde voet aantikken
- Nummer 2: 5 x opdrukken
- Nummer 3: 10 x springen 2 knieen omhoog
- Nummer 4: 15 x hinkelen op linkerbeen
- Nummer 5: nog een keer gooien

- Nummer 6: 15 x hinkelen op rechterbeen
- Nummer 7: 30 sec. in opdrukstand staan
- Nummer 8: 1 plaats terug
- Nummer 9: 30 sec. knie heffen

- Nummer 10: 10 x gaan zitten en staan op de grond, zonder je handen te gebruiken
- Nummer 11: 20 x spreid sluit springen
- Nummer 12: 10 x grond aantikken en opspringen
- Nummer 13: ongeluksgetal, 1 beurt overslaan
- Nummer 14: 20 x squatten (gaan zitten alsof je op een stoel gaat zitten en weer staan)

- Nummer 15: 10 schaatssprongen
- Nummer 16: 30 sec. balanceren op rechterbeen met ogen dicht
- Nummer 17: 3 plaatsen vooruit
- Nummer 18: 30 x knie heffen
- Nummer 19: 30 x hakken billen
- Nummer 20: 10 x de stersprong (springen in de lucht en je benen en armen wijd en sluit)

- Nummer 21: ga naar nummer 30
- Nummer 22: 10 x springen met hakken tegen billen
- Nummer 23: 5 x helemaal plat op je buik liggen en opstaan
- Nummer 24: 10 x gaan zitten en staan vanaf een stoel alleen met je linkerbeen
- Nummer 25: 15 seconden de muurzit (zitten met je rug tegen de muur)

- Nummer 26: gooi nog een keer
- Nummer 27: 20 seconden planken (je onderarmen op de grond en je tenen, verder niets op de grond)
- Nummer 28: 10 x gaan zitten en staan vanaf een stoel alleen met je rechterbeen
- Nummer 29: 15 x hinkelen op rechts en 15 x hinkelen op links
- Nummer 30: 10 x vanuit opdrukstand met je ene hand je andere schouder aantikken

- Nummer 31: 1 beurt overslaan

- Nummer 32: 5 sec. handen op de grond en voeten van de grond

- Nummer 33: 30 x rechtop zitten en benen in en uit schoppen
- Nummer 34: 10 x een sit up (liggen en zitten)

 -Nummer 35:  ga terug naar 25
- Nummer 36: 10 sec. rechtop zitten en benen omhoog, handen bij knieen

- Nummer 37: 10 kikkersprongen, heel ver naar voren springen
- Nummer 38: 10 x jumping squats (vanuit diepe buiging omhoog springen)
- Nummer 39: 4 plaatsen vooruit
- Nummer 40: 10 x vanuit opdrukstand met knie naar elleboog per knie

- Nummer 41: 10 x liggen op rug, benen omhoog, voeten aantikken
- Nummer 42: staan met de benen gespreid, 20 x met tegengestelde hand de voet aantikken

- Nummer 43: 10 x vanuit opdrukstand in en uit springen
- Nummer 44: ga 3 plaatsen terug
- Nummer 45: 30 x knie heffen

- Nummer 46: 2 x heen en weer rennen van de ene kant van de kamer naar de andere kant
- Nummer 47: 5 x liggen op je rug en weer opstaan
- Nummer 48: 10 x lunge voorwaarts (ver naar voren stappen en achterste knie op de grond)

 -Nummer 49: ga verder naar 54
- Nummer 50: 20 x op handen en knieen zitten, om en om 1 been naar achteren
- Nummer 51: nog een keer gooien
- Nummer 52: 20 x springen 1 been voor, 1 been achter en wisselen

- Nummer 53: 30 sec. joggen
- Nummer 54: 60 x jumping jacks (benen spreid en sluit, armen naar boven en beneden)
- Nummer 55: 10 x dippen (handen op de stoel en je rug voor de stoel naar beneden)
- Nummer 56: 20 x zitten op de grond en fietsen (benen draaien rondjes)
- Nummer 57: ga 3 plaatsen terug

- Nummer 58: 20 x handen op de grond en hakken naar je billen schoppen.

 -Nummer 59: 20 liggen op je rug, voeten bij je billen, heupen omhoog duwen.
- Nummer 60: 30 x in opdrukstand benen spreid en sluit springen
- Nummer 61: terug naar start