

# HAVOlympics - Puntentelling

Wandelen		t/m JO10	t/m JO14	t/m JO19
	1 km	1	1	1
	3 km	3	2	2
	5 km (of verder)	5	3	3
	7 km (of verder)		5	
	10 km (of verder)			5

Fietsen		t/m JO10	t/m JO14	t/m JO19
	10 km	1	1	1
	20 km	3	2	2
	30 km (of verder)	5	3	3
	35 km (of verder)		5	
	40 km (of verder)			5

Hardlopen		t/m JO10	t/m JO14	t/m JO19
	10 minuten	3	2	2
	20 minuten	5	4	4
	30 minuten	7	6	6
	40 minuten	10	8	8
	45 minuten (of meer)		10	
	50 minuten (of meer)			10

Home-Workout		t/m JO10	t/m JO14	t/m JO19
	Minimaal 30 min	1	1	1
	Minimaal 40 min	2	2	2
	Minimaal 60 min	3	3	3

Touwtje Springen		t/m JO10	t/m JO14	t/m JO19
	5 minuten	1	1	1
	10 minuten	2	2	2
	15 minuten of langer	3	3	3

<b>Skeeleren</b>		<b>t/m JO10</b>	<b>t/m JO14</b>	<b>t/m JO19</b>
	1 km	1	1	1
	3 km	3	2	2
	5 km (of verder)	5	3	3
	7 km (of verder)		5	
	10 km (of verder)			5

<b>Challenges</b>		<b>t/m JO10</b>	<b>t/m JO14</b>	<b>t/m JO19</b>
<b>Opdruk Challenge</b>	(zie filmpje)	1	1	1
<b>Burpees Challenge</b>	(zie filmpje)	1	1	1
<b>Plank Challenge</b>	(zie filmpje)	1	1	1
<b>Voetbal Bootcamp</b>	(zie filmpje)	10	10	10

**Overige activiteiten in overleg met Jordi (06-43877888 )**