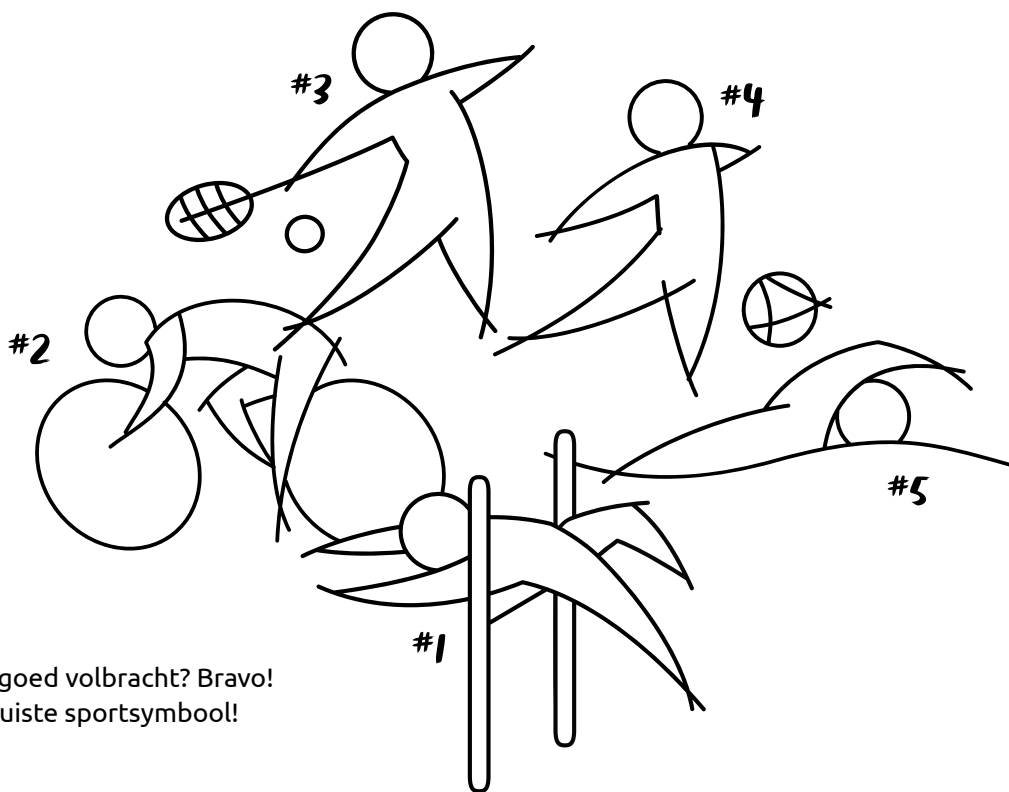


SPECIAL OLYMPICS BELGIUM

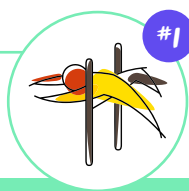
VIRTUAL Games 2020

DEZE CHALLENGE KAART IS VAN

Naam

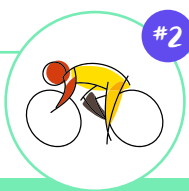


Een challenge goed volbracht? Bravo!
Kleur dan het juiste sportsymbool!



Challenge ATLETIEK

2km of 5km
wandelen/lopen
5x10 jumping jacks



Challenge WIELRENNEN

5km of 10km fietsen
balanceeroefening:
loop 5x30 seconden
op een dunne lijn



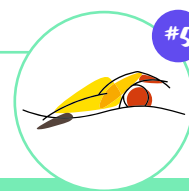
Challenge RACKET SPORTEN

balanceeroefening
met verschillende ballen
hou de bal 5 minuten
in de lucht



Challenge VOETBAL

scoor 10 penalties
of 10 vrije trappen
hou de bal 5 minuten
in de lucht



Challenge ZWEMMEN

5x30 seconden
planking
crawl op het droge



MIJN UNIFIED PARTNER IS

Naam

Respecteer hierbij zeker de maatregelen
omtrent Covid-19. Zorg goed voor jezelf
en voor anderen!



Deel jouw video van de challenges
met onze hashtag #SOBvirtual2020