









































Dit is het scoreformulier van

geheel naar eer & geweten ingevuld:

Omcirkel de gewonnen wortels:

Stappen:

Maandag:					
Dinsdag:					
Woensdag:					
Donderdag:					
Vrijdag:					
Zaterdag:					
Zondag:					
Bonus*:					

Totaal:

* Bonus: voor elke dag waarop je 4 of meer keer 5 minuten de uitdaging hebt gedaan, ontvang je een bonuswortel!

Elke wortel staat voor 5 minuten actieve training in de woonkamer. Niet het resultaat telt, maar de inspanning. Laat je inspireren door de uitdagingen op www.TheCarrotGame.com of ontwikkel een vergelijkbare uitdaging van (5x) 5 minuten. Doel is om elke dag tijdens het werk 5 keer 5 minuten in beweging te komen en daarbij een paar duizend stappen per dag te zetten. Waarom? Om samen zo gezond & fit mogelijk uit quarantaine te komen met plezier. Kies zelf je workouts en doe je best! Voor vragen: TheCarrotGame2020@gmail.com