

STAY FIT AND HEALTHY AT HOME GUIDE

TOGETHER WE ARE VICTORIOUS



PERFORMANCE CENTER

HOE BLIJF IK FIT TIJDENS QUARANTAINE?

Zit jij in een 10 daagse quarantaine of in lockdown voor een langere periode? Dan is dit boekje speciaal voor jou! Team Victrix geeft je tips en tricks die jou fit en in beweging houden. In dit boekje vind je thuis workouts die je kan doen, voeding tips, oefeningen om je mobiliteit te vergroten en nog veel meer. Dus kan jij op dit moment even niet sporten, maar wil je wel fit blijven? Lees dan snel verder!

INHOUDSOPGAVE

Introductie.....	3
Workouts.....	4
Challenges.....	8
Hardlopen.....	11
Mobiliteit.....	12
Voeding.....	17

INTRODUCTIE

Hoe blijf je fit tijdens een 10 daagse quarantaine of misschien wel lockdown? Een groot deel van Nederland werkt thuis en studenten hoeven niet meer 5 dagen naar school. Met een veel minder druk dagprogramma dan anders, loop je al snel het risico dat verveling z'n intrede doet en je van ellende maar weer naar de koelkast loopt om te snacken.

Dus niet meer fietsen naar school en geen sprintjes trekken om die trein te halen. Veel minder mensen zullen voldoen aan de richtlijnen van 2,5 uur lichaamsbeweging per week. Wie nu thuis werkt, gaat waarschijnlijk ook een stuk minder bewegen. Je conditie gaat hard achteruit als je een paar weken minder beweegt!

Team Victrix heeft voor jou een boekje gemaakt met allemaal tips en tricks die jij kan gebruiken om tijdens je quarantaine of lockdown fit te blijven. Je leest over voeding, thuis workouts, mobiliteit en verschillende challenges.

Ben jij al enthousiast geworden? Lees dan snel verder!

WORKOUTS

Team Victrix heeft workouts gemaakt voor ieder niveau, met minimale materialen. Of jij nu beginnend of gevorderd bent, voor ieder zit er wat bij. Je kan deze workouts thuis, buiten of waar dan ook doen. Als je in onze inschrijffapp op zondag richting het rode blokje gaat staan alle home workouts daar in. Houd je score bij en log die daar bij de betreffende WOD! Je kunt de workout zo vaak doen en zo vaak loggen als je wilt. Daar kun je ook zien wat de rest voor score heeft gelogd.

1

30 minuten circuit: 40 sec on, 20 off

Max reps of:

- 1: Jump Squats
- 2: Mountain Climbers
- 3: Jumping Lunges
- 4: Push Ups
- 5: Back Extensions

2

3 Rounds for time:

50 Mountain Climbers, 25 push ups

3 Rounds for time:

50 squats, 25 burpees

3 Rounds for time:

50 Double Unders, 25 plank get ups

2 min rust tussen de workouts

3

300 Mountain Climbers (1L+1R=1)

Every 2 minutes, including 0:

- 5 burpees
- 10 push ups
- 15 air squats

4

50-40-30-20-10

Leg raised crunches (touch toes)

Leg raises

V ups

1 minute plank after each round

5

Chipper:

10 v-ups + tuck ups (1 v-up + 1 tuck up)

20 shoulder taps + push ups

(2 shoulder taps+ 1 push ups)

30/30 jumping lunges (60 total)

40 burpees

50 hollow rocks

2:00 min rest between rounds

Start every round at the top of chipper

6

Tabata: 20 sec on 10 sec off, 8 rounds

Air Squats

Double Unders / Jumping Jacks

Chair Dips

Hollow Hold

Russian Twists

7

15-12-9-6-3

Jump Squats

Up & downs

Push ups

3 min rest

3-6-9-12-15

Jump Lunges

Up & downs

V-ups

8

For Time:

250 Burpees

Every 25 reps, do

12 Air Squats

8 Sit-ups

4 Push-ups

9

For time:

Wall Squat hold, haal 15 minuten!

Elke keer dat je rust doe je:

5 push-ups

10 jumping jacks

15 v-ups/tuck ups

10

HIIT Workout: Descending time intervals

60, 50, 40, 20 & 10 seconds

20 secondes rest between each

Jump squats

High knees

Burpees

Jumping Jacks

11

50-40-30-20-10 reps of:

Flutter Kicks (1L+1R=1)

Leg Raises

Mountain Climbers schuin (1L+1R=1)

1 min plank between sets

12

10 min AMRAP

10 Reverse lunges

10 In-out squats

10 V-ups/tuck ups

30 sec plank hold

3 min rest

Repeat!

13

For Time:

50 burpees

100 push-ups

200 sit-ups

300 air squats

14

Every 4 min – 5 rounds

200m run

20 burpees

20 jumping lunges

15

For time:

250 double unders*
200 walking lunges
150 sit-ups
100 push-ups
50 burpees

Split reps as you wish

16

For Time:

Plank hold; 5 minutes
Side plank left; 5 minutes
Side plank right; 5 minutes

Every time you rest, do:

2 push ups
4 burpees
8 air squats

17

5 rounds | each for time
30 squat jumps
20 burpees
10 v-ups / tuck-ups
Rest 90 sec

18

HIIT 35 sec on, 25 sec off

1: High knee lunges
2: Mountain Climbers
3: Squats
4: Jumping Jacks
5: Up & downs (halve burpees)

6 rounds +/- 24 min.

Score = laagst gehaalde reps

19

5 rounds for time:

400m running*
30 jumping squats
20 back extensions
10 handstand push ups

*if you can't run, do 100 jumping jacks

20

Max reps of:

5 minutes of step-ups
4 minutes of double unders / jumping jacks
3 minutes of sit-ups
2 minutes of mountain climbers
1 minute of hand-release push-ups

1 min rust

repeat!

Score A = reps round 1

Score B = reps round 2

21

For Time:

Buy in:
30 burpees

4-8-12-16-20-24-28-32-36-40 reps:
Shoulder Taps

20-18-16-14-12-10-8-6-4-2 reps:
Chair Dips

22

Home Mikko

Minuut 1: Thrusters (2x1,5L)

Minuut 2: Burpees

Minuut 3: Jump Squats

Minuut 4: Rust

23

75-60-45-30-15 reps, for time of:

Water bottle thrusters (2x1,5L)

Water bottle swings (2x1,5L)

Of gebruik zwaardere gewichten!

24

75-60-45-30-15 reps, for time of:

Air Squats

Mountain Climbers

Back Extension

25

AMRAP 20

20 sumo deadlift high pulls

15 burpees over object

10 push ups

26

For Time

50 air squats

50 sit-ups

25 push-ups

25 burpees

100 step-ups

25 burpees

25 push-ups

50 sit-ups

50 air squats

27

For time:

250 goblet squats

Every time you break up the goblet squat:

10 russian twists

28

50-40-30-20-10

Crunches

Leg Raises

Flutterkicks

1 min plank after each set

29

Every 4 minutes x 5 rounds

90 sec wall sit

30 sec air squats

60 sec wall sit

15 sec jump squats

CHALLENGES

Deze verschillende challenges houden jou tijdens quarantaine in beweging. Wil jij je push ups verbeteren, je double unders masteren of beginnen met hardlopen? Hieronder staat een goede opbouw en tips en tricks hoe je dat kunt doen.

Push Up

Wil jij jouw push ups verbeteren? We hebben 4 schema's gemaakt met een goede opbouw om jou daarmee te helpen. Begin met een test hoe veel push ups jij achter elkaar kunt maken en kies dan een schema uit.

Kun jij 0-5 push-ups = schema 1, 6-10 push-ups = schema 2, 11-25 push-ups = schema 3 en wanneer je al 25 push-ups of meer achter elkaar kan doe je schema 4.

Doet het schema drie keer per week, met bij voorkeur een rustdag tussendoor. Houd zo'n 60-90 seconden rust tussen de sets.

Schema 1: 0-5 push-ups

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Set 1	2	3	5	5	6	6
Set 2	3	4	6	6	6	7
Set 3	2	3	4	5	5	5
Set 4	2	2	3	4	4	5
Set 5	3+	4+	6+	6+	6+	7+

Schema 2: 6-10 push-ups

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Set 1	10	10	12	12	12	13
Set 2	12	12	13	14	14	15
Set 3	8	9	9	13	13	15
Set 4	6	6	8	9	11	13
Set 5	9+	7	9	12	10	10

Schema 3: 11-25 push-ups

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Set 1	18	18	20	20	22	25
Set 2	15	15	15	15	18	23
Set 3	13	13	13	13	13	18
Set 4	11	11	11	11	11	15
Set 5	10+	10+	10+	10+	10+	10+

Schema 4: 25+ push-ups

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Set 1	15	16	18	20	22	25
Set 2	16	17	16	18	20	26
Set 3	24	25	14	16	24	28
Set 4	23	25	12	14	26	30
Set 5	16	19	15*	12+	28	32

Begin in de voorligsteun met je handen onder je schouders, de voeten bij elkaar en je bekken gekanteld, span hier je buik aan en zak niet door je rug.



Zak volledig met je borst op de grond en hou je ellebogen langs je lichaam, de benen blijven van de grond af.



Double unders

Wil jij je Double Unders masteren? Stap 1 is een goed touwtje. Wij verkopen speedropes van Jump 'n Rope voor €20,- deze maken wij voor jou op maat en kun je ophalen in de box of kunnen wij langsbrengen. Hieronder staan 4 challenges die oplopen in moeilijkheidsgraad. Als jij challenge 1 hebt gehaald kun jij door gaan naar challenge 2 enzovoorts.

Challenge 1

Een week lang, probeer je elke dag het volgende te halen:
100 single unders, unbroken. Elke 10e single under doe je een power jump!

Challenge 2

Een week lang, probeer je elke dag het volgende te halen:
150 singles unbroken, elke 10e single under doe een double under!

Challenge 3

225 single unders, elke 5 single unders doe je een double under!

Challenge 4

Haal 50 double unders unbroken



HARDLOPEN

Nu je niet meer naar de sportschool kunt is naast de thuis WODS hardlopen het makkelijkste wat je kunt doen. Maar let op, hardlopen is erg blessuregevoelig als je dit niet goed op bouwt. Hier onder staan 3 schema's, kies een doel uit en daarbij behorende schema en LET'S RUN!

Beginnersschema 1

- Doel:** 15 minuten onafgebroken kunnen hardlopen
Omvang: 1 - 3 km per training
Intensiteit: 2 - 4 op de borgschaal van 50 - 60% van de hartfrequentiereserve (met elkaar kunnen praten zonder veel hijgen)
Aantal: 3 keer per week
Opmerking: Doe voor iedere training een warming-up en na afloop een cooling-down van 5 minuten

Beginnersschema 2

- Doel:** 30 minuten onafgebroken lopen
Omvang: 2 - 6 km per training
Intensiteit: 2 - 4 op de Borgschaal of 50 - 60% van de hartfrequentiereserve (met elkaar kunnen praten zonder veel hijgen)
Aantal: 3 - 4 x per week

Beginnersschema 3

- Doel:** 60 minuten onafgebroken kunnen hardlopen
Omvang: 6 - 12 km per training
Intensiteit: 2 - 6 op de borgschaal of 50 - 60% van de hartfrequentiereserve (met elkaar kunnen praten zonder veel hijgen)
Aantal: 3 - 4 keer per week
Opmerking: Doe een warming-up en cooling-down van 5 minuten, bijvoorbeeld rustig loslopen en daarna enkele versnellingen over 100 meter

MOBILITEIT

Zit jij veel achter je computer, merk je tijdens het sporten dat je stijve spieren hebt? Op Youtube staan tal van yin yoga filmpjes die jou laten werken aan je mobiliteit. Wil jij werken aan de mobiliteit van een bepaalde spiergroep? Wij hebben hieronder oefeningen uitgeschreven die je gemakkelijk thuis kunt doen. Als je stretches doet voordat je gaat sporten zorg er dan voor dat deze dynamisch zijn of dat je de positie niet langer dan 20 seconde vasthoudt. Doe je de stretches na het trainen of op een rustdag hou de posities dan langer vast (2 tot 4 minuten) om die diepe stretch te bereiken.

Enkels:

Heb jij mobiliteitsproblemen in je enkels? Dit kun je testen door met je voeten tegen elkaar aan proberen te gaan zitten. Raken jouw bovenbenen je kuiten niet? Dan kun je de volgende drie mobiliteitsoefeningen doen.

Oefening 1

Set up: zet je voet op een verhoging en zet een zwaar gewicht op je knie zodat de hoek van je enkel verkleind wordt

Aandachtspunten: hou je hak op de grond

Waar moet je dit voelen: In je achillespees/kuit



Oefening 2

Set up: kom met je gezicht naar de muur staan, strek je armen en zet je handen plat op de muur. Zet 1 voet ver naar achteren.

Aandachtspunten: hou je hak op de grond van je achterste been.

Waar moet je dit voelen: In je achillespees/kuit



Oefening 3

Set up: buig je been, leun naar achter en zet je hak zo dicht mogelijk bij de muur. Strek daarna je been en leun zo ver mogelijk naar de muur

Aandachtspunten: deze oefening kun je ook tegen een paal doen, probeer de hoek in je enkel te verkleinen

Waar moet je dit voelen: In je achillespees/kuit



Heupen:

Val jij vaak naar voren tijdens een squat, kun jij niet onder de 90 graden zakken tijdens een overhead squat en vind je het moeilijk om diep te zakken tijdens een deadlift dan kun jij wel wat mobiliteits oefeningen voor de heupen gebruiken. Hieronder staan er 3

Oefening 1

Set up: zet je voorste voet plat op de grond en strek je achterste been achter je uit. Duw je heupen richting de grond en laat je bovenlichaam ook richting de grond zakken. Misschien kom jij met je handen tot de grond of misschien kun jij je ellebogen op de grond te zetten.

Aandachtspunten: zorg ervoor dat je voorste knie niet voorbij je tenen komt.

Waar moet je dit voelen: in de structuren rondom je heupen en bovenbenen.



Oefening 2

Set up: zet je voeten op schouderbreedte en zak zo diep mogelijk door je hurken, duw eventueel met je ellebogen je knieën uit elkaar.

Aandachtspunten: hou je hakken op de grond, duw je rug zo recht mogelijk

Waar moet je dit voelen: in de structuren rondom je heupen en bovenbenen.



Oefening 3

Set up: leg je voorste been horizontaal op een matje of een verhoging.

Aandachtspunten: hoe hoger je je voet legt hoe meer stretch je voelt

Waar moet je dit voelen: in de bilspeer van je voorste been.



Bovenrug

Zakken jouw armen naar voren tijdens de overhead squat? Trekt jouw rug hol tijdens een press boven je hoofd? Dan is de structuren in jouw bovenrug waarschijnlijk erg stijf. Je kunt de volgende drie oefeningen gebruiken om jouw mobiliteit te verbeteren.

Oefening 1

Set up: pak een bezem, buig je armen en leg je ellebogen op een verhoging. Heb je geen bezem plaats dan je handen tegen elkaar alsof je aan het bidden bent. Zet je knieën onder je heupen.

Aandachtspunten: Kantel je bekken en duw je borst naar beneden

Waar moet je dit voelen: in de lattisimus dorsi, je grote rugspier.



Oefening 2

Set up: leg je handen op een verhoging, zet je knieën onder je heupen en duw je borst zo ver mogelijk richting de grond.

Aandachtspunten: wil je dit meer voelen? Dan kun je vragen of iemand een gewicht op je schouderbladen legt.

Waar moet je dit voelen: in de lattisimus dorsi, je grote rugspier.



Oefening 3

Set up: leg iets onder je schouderbladen. In de sportschool gebruiken we een wallball, foamroller of yoga blok. Pak met gestrekte armen iets vast boven je hoofd.

Aandachtspunten: Kantel je bekken, zorg dat je geen holle onderrug trekt.

Waar moet je dit voelen: in de lattisimus dorsi, je grote rugspier.



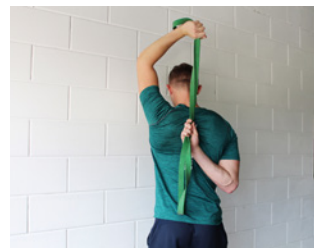
Schouders

Oefening 1

Set up: pak een elastiek of handdoek met je ene hand boven en je andere hand onder vast. Trek met je bovenste hand het elastiek omhoog.

Aandachtspunten: deze stretch kan best intens zijn en er kan een groot verschil zijn tussen rechts en links, dit is niet erg.

Waar moet je dit voelen: aan de voorkant van je schouder



Oefening 2

Set up: Pak een stok, elastiek of handdoek. Pak deze breder dan schouderbreedte vast en roteer deze van voor naar achter

Aandachtspunten: hou je armen gestrekt, buigen je armen pak het object dan iets breder vast.

Waar moet je dit voelen: in de gehele schouder regio

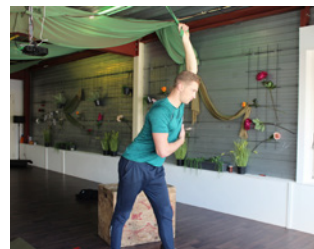


Oefening 3

Set up: Pak iets vast boven je hoofd met een gestrekt arm. Dit kan een vastgebonden elastiek of handdoek zijn of de deurpost of traptree. Leun naar voren zodat je hand achter je hoofd uit komt

Aandachtspunten: hou je arm gestrekt naast je oor en hang niet te veel in je rug

Waar moet je dit voelen: in de schouder en bovenrug



Frontrack

De frontrack positie gebruiken we bij cleans, frontsquats en presses. Hoe hoger de stang op jouw schouders ligt hoe gemakkelijker deze oefeningen gaan. Merk jij dat bij het omhoog brengen van jouw ellebogen in de frontrack positie je in je rug gaat hangen of je polsen erg pijnlijk worden? Dan zijn deze oefeningen geschikt voor jou.

Oefening 1

Set up: Pak een stok in het midden vast en strek je arm recht voor je uit. Buig je arm en pak het onderste gedeelte van de stok vast. Trek de stok omhoog.

Aandachtspunten: blijf goed in de stok knijpen

Waar moet je dit voelen: in de triceps en de schouder.



Oefening 2

Set up: kom op je knieën zitten met je handen plat op de grond, vingers wijzen naar de knieën. Leun naar achter.

Aandachtspunten: hou je armen gestrekt.

Waar moet je dit voelen: aan de binnenkant van je arm en in de polsen.



Oefening 3

Set up: pak een elastiek of handdoek met je ene hand boven en je andere hand onder vast. Trek met je onderste hand het elastiek omlaag.

Aandachtspunten: hou je bovenste arm dichtbij je oor

Waar moet je dit voelen: in je triceps (achterkant bovenarm)



VOEDING

Sporten en voeding gaan hand in hand. Een gevarieerd voedingspatroon met een goede balans in eiwitten, koolhydraten en vetten zijn belangrijk om jouw lichaam van voldoende energie te voorzien die het nodig heeft tijdens een intensieve workout. Maar ook voor het herstel na een intensieve workout is je voeding essentieel. Wanneer je niet op de basis let geef je jezelf niet die fundering om het maximale uit jezelf te kunnen halen. Maar hoe eet je nou gevarieerd?

De Schijf van Vijf wordt niet altijd serieus genomen, maar hij maakt wel een aantal goede punten. Eén daarvan: het is inderdaad verstandig om dagelijks uit alle voedingsgroepen voeding te consumeren. Het gaat dan om de volgende categorieën:

- **Groente en fruit:** voor vitamines, mineralen en vezels. Eigenlijk zijn alle groenten en fruit hartstikke gezond om te eten. Let hierbij wel op dat in sommige stukken fruit veel fruit suiker zit. Bijvoorbeeld bananen en appels. Ga dus geen 5 bananen eten op een dag. Deze snelle suikers zijn ideaal voor energie voor je workout of het snel aanvullen van je koolhydraat voorraad na een workout.
- **koolhydraten:** voor energie, mineralen en vezels. Onze grootste energiebron, superbelangrijk dus! Je lichaam heeft voldoende koolhydraten nodig voor een goed herstel en energiebalans. Kies bij voorkeur voor volkoren producten zoals: havermout, volkoren pasta's, volkoren brood, aardappelen en andere graanproducten. Deze volkoren producten zullen je een verzadigd gevoel geven en waardoor je minder snel een hongerig gevoel zal ervaren.
- **Eiwitten** (zowel dierlijk als plantaardig): voor aminozuren, vitamines en mineralen. Eiwitten zijn essentieel voor spier herstel. Een sporter heeft ongeveer 1,8 tot 2 gram x lichaamsgewicht aan eiwitten nodig. Ook zul je door eiwitrijk eten meer verzadigd zijn. Producten hoog in eiwit zijn bijvoorbeeld: kipfilet, biefstuk, andere magere vleesproducten, eieren, magere zuivel producten, witte vissoorten, noten en zaden. Eet dus na een training iets met koolhydraten en eiwitten voor een goed (spier)herstel.
- **Zuivel:** voor calcium en eiwitten. Magere zuivelproducten zijn ook een goede bron van vitamine B2 en B12. Een bakje magere kwark na je training is dus perfect!

- **Vetten:** voor de opname van voedingsstoffen en het afweersysteem. Vetten heb je nodig om je lichaam te laten functioneren. Let wel op, in vetrijke producten zitten veel calorieën. Eet er dus niet te veel van en eet producten die merendeels bestaan uit onverzadigde vetzuren zoals: avocado, vette vis, noten (altijd ongebrand), olijven (of olijfolie), zaden en pitten.

Door gevarieerd uit de schijf van vijf te eten krijg je een goede verdeling van macronutriënten binnen waardoor jij het maximale uit je training kan halen en goed van een training kan herstellen.

Tips and tricks:

Stay hydrated! Begin je ochtend met het drinken van een paar glazen water of thee. Je lichaam is door nachtelijk transpireren uitgedroogd en heeft al een paar uur geen vocht tot zich genomen. Je zult merken dat je lichaam sneller op gang komt en je sneller actief bent in de ochtend. Het helpt ook met de vertering van je ontbijt en je zult sneller verzadigd zijn.

Eet bij voorkeur zo veel mogelijk volkoren producten. Er zitten in volkoren producten meer bruikbare micronutriënten in dan witte graanproducten. Ook zitten er in volkoren producten meer vezels voor een langer verzadigd gevoel en voor een betere stoelgang.

Vermijd frisdrank. In frisdrank zit veel suiker en geen bruikbare micronutriënten. Frisdrank zijn eigenlijk 'loze' calorieën. In 1 glas cola zit al 2x je suikerbehoefte voor een hele dag. Water, koffie (zonder melk en suiker) en thee is the way to go.

Wanneer koffie? Ben jij een echte koffie fan? Koffie kan in je voordeel maar kan ook in je nadeel werken. In koffie zit cafeïne, een stofje waarvan je energie krijgt en je je gefocust voelt. Drink jij elke ochtend een kopje koffie, dan zal je lichaam hier ook altijd om vragen. Wanneer jij een keer geen koffie drinkt in de ochtend, zal je veel moeite hebben met wakker worden. Probeer dus niet elke ochtend standaard koffie te drinken. Zo wordt je lichaam niet lui en kan je prima een keertje zonder. Ook in de avond wordt koffie afgeraden, hierdoor kan je slaapkwaliteit namelijk flink achteruitgaan. Maar wanneer kan ik dan wel een kopje koffie drinken? Voor het trainen of andere fysieke inspanning kan koffie (cafeïne) voordelig zijn omdat het je hartslag verhoogd en je daardoor beter zou kunnen presteren.

Eet zo puur mogelijk. In de meeste pakjes en zakjes zitten naast smaakversterkers ook heel veel zout en suikers verstopt. Suikers die wederom als 'loze' calorieën tellen. Maak zo veel mogelijk zelf. Dan weet je precies wat er in zit en voorkom je dat je onnodig suiker binnen krijgt.

Eet regelmatig. Het liefst om de 2 uur. Dit kan iets kleins zijn zoals een stuk fruit, een kommetje kwark, een handje noten of een zelfgebakken tussendoortje. Op deze manier voorkom je dat je hele erge trek krijgt. En hele erge trek leidt meestal tot alles eten wat er maar in die keuken te vinden is. Dus je kunt beter op gezette tijden iets kleins eten. Voorkomt een eetbui.

Tips voor in quarantaine

Houd je gebruikelijke eetpatroon aan.

Probeer zoveel mogelijk je normale eetpatroon vol te houden. Neem je op je werk ook geen koek bij de koffie? Doe dit dan thuis ook niet. Zorg er in ieder geval voor dat je een lunchmoment inplant. Zo ben je weg van de computer en kan je weer opladen voor de middag.

Werk niet door tijdens de lunch. We weten dat als je eet terwijl je afgeleid wordt, dit ervoor kan zorgen dat je meer eet. Niet alleen tijdens het maaltijdmoment, maar ook daarna.

Het is natuurlijk prima om tussen je maaltijd door een gezonde snack te eten. Denk bijvoorbeeld aan een cracker of rijstwafel met magere vleeswaren, snoeptomaatjes, eiwitreep, handje noten (ongebrand en ongezoeten), stuk fruit of groenten.

**TOGETHER
WE ARE
VICTORIOUS**



PERFORMANCE CENTER