

## Handleiding niveau AA



### Antwoorden

- Thuis actief bezig blijven
- a. 10 minuten (9 oefeningen van een minuut en 2 keer pauze van een halve minuut)
  - b. 30 minuten ( $15 + 15 = 30$ )
  - c. eigen antwoord
- Concert vanaf de bank
- a. 4 concerten (20 maart, 27 maart, 3 april en 10 april)
  - b. 12 minuten (4 liedjes x 3 minuten)
  - c. 8 uur (van half 1 uur tot half 9)
- Blaauwe bessen muffins
- a. 16 eieren ( $18 - 2 = 16$ )
  - b. 20 gram honing ( $100 \text{ gram} - 80 \text{ gram} = 20 \text{ gram}$ )
  - c. 4 eieren (20 muffins = 2 keer het recept; dus  $2 \times 2 = 4$  eieren)

### Bronnen

#### Thuis actief blijven

[www.nu.nl](http://www.nu.nl); [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

#### Concert vanaf de bank

[www.538.nl](http://www.538.nl)

#### Blaauwe bessen muffins

[www.chickslovefood.nl](http://www.chickslovefood.nl)



### Tip van de week:

Hier kun je de work-outfilmpjes van Zappsport bekijken:

[https://www.youtube.com/channel/UCu2Y9AeSi5 --wFsHvWj3Fw](https://www.youtube.com/channel/UCu2Y9AeSi5--wFsHvWj3Fw)

