

8 lunges = 4 per been



				VRIJDAG 8 squats 8 crunches 01	ZATERDAG 8 crunches 8 lunges 02	ZONDAG 10 squats 10 crunches 03
MAANDAG 10 lunges 20 sec. plank 04	DINSDAG 12 squats 12 crunches 05	WOENSDAG 12 lunges 06	DONDERDAG RUSTDAG 07	VRIJDAG 12 squats 12 crunches 08	ZATERDAG 14 lunges 25 sec. plank 09	ZONDAG 14 squats 14 crunches 10
MAANDAG 16 lunges 30 sec. plank 11	DINSDAG 18 squats 18 crunches 12	WOENSDAG RUSTDAG 13	DONDERDAG 18 lunges 14	VRIJDAG 2x 10 squats 2x 10 crunches 15	ZATERDAG 20 lunges 30 sec. plank 16	ZONDAG 2x 12 squats 2x 12 crunches 17
MAANDAG 2x 12 lunges 18	DINSDAG RUSTDAG 19	WOENSDAG 2x 14 squats 2x 14 crunches 20	DONDERDAG 2x 16 lunges 35 sec. plank 21	VRIJDAG 3x 8 squats 3x 8 crunches 22	ZATERDAG 2x 16 lunges 23	ZONDAG 3x 8 squats 3x 8 crunches 24
MAANDAG RUSTDAG 25	DINSDAG 2x 20 lunges 40 sec. plank 26	WOENSDAG 3x 10 squats 3x 10 crunches 27	DONDERDAG 2x 20 lunges 28	VRIJDAG 3x 12 squats 3x 12 crunches 29	ZATERDAG RUSTDAG 30	ZONDAG 25 crunches 25 squats 40 sec. plank 30 lunges 31

31 DAYS WORK-OUT CALENDAR

Doe mee met onze 31 dagen fit challenge! Het kost je iedere dag slechts een paar minuten van je tijd, maar je zult snel vooruitgang merken. Je kunt eventueel zelf het aantal herhalingen verhogen indien gewenst. Wil je het juist iets makkelijker? Je kunt de plank ook uitvoeren op je knieën. Nog belangrijk: het aantal lunges is het totaal, dus bijvoorbeeld: 2x 20 lunges = 2x 10 lunges rechterbeen en 2x 10 lunges linkerbeen. **SUCCESS!**