

SPRINGTOUW CHALLENGE

Spring je fit in 30 dagen

Dag 1: 1x 30 sec	Dag 16: RUST!
Dag 2: 2x 30 sec	Dag 17: 3x 2 min
Dag 3: 1x 1 min	Dag 18: 1x 2,5 min + 2x 2 min
Dag 4: RUST!	Dag 19: 2x 2,5 min + 1x 2 min
Dag 5: 1x 1 min + 1x 30 sec	Dag 20: RUST!
Dag 6: 2x 1 min	Dag 21: 2x 2,5 min + 1x 2 min
Dag 7: 2x 1 min + 1x 30 sec	Dag 22: 3x 2,5 min
Dag 8: RUST!	Dag 23: 3x 2,5 min
Dag 9: 2 x 1,5 min	Dag 24: RUST!
Dag 10: 2 x 1,5 min + 1x 1 min	Dag 25: 1x 3 min + 2x 2,5 min
Dag 11: 3x 1,5 min	Dag 26: 1x 3 min + 2x 2,5 min
Dag 12: RUST!	Dag 27: 2x 3 min + 1x 2,5 min
Dag 13: 1x 2 min + 2x 1,5 min	Dag 28: RUST
Dag 14: 2x 2 min + 1x 1,5 min	Dag 29: 2x 3 min + 1x 2,5 min
Dag 15: 3x 2 min	Dag 30: 3x 3 min

Sandra Boerman
Wagenaarstraat 36
Naaldwijk



www.blijmetjelijf.com
sandra@blijmetjelijf.com
06-21409187