

# VOOR BEGINNERS!

(MAAR DAN ECHT)



## 28 DAY BEACH BODY CHALLENGE

<p><b>1</b></p> <p>Touwtje springen 25x Plank 10sec Squats 10x</p>	<p><b>2</b></p> <p>Touwtje springen 75x Plank 10sec Squats 15x</p>	<p><b>3</b></p> <p>Touwtje springen 45x Plank 10sec Squats 20x</p>	<p><b>4</b></p> <p>Touwtje springen 75x Plank 20sec Squats 20x</p>	<p><b>5</b></p> <p>Touwtje springen 60x Plank 20sec Squats 20x</p>
<p><b>6</b></p> <p>Touwtje springen 60x Plank 20sec Squats 20x</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>RUST!</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>Touwtje springen 80x Plank 30sec Squats 25x</p>	<p><b>9</b></p> <p>Touwtje springen 75x Plank 30sec Squats 25x</p>	<p><b>10</b></p> <p>Touwtje springen 100x Plank 30sec Squats 25x</p>
<p><b>11</b></p> <p>Touwtje springen 75x Plank 40sec Squats 30x</p>	<p><b>12</b></p> <p>Touwtje springen 115x Plank 40sec Squats 30x</p>	<p><b>13</b></p> <p>Touwtje springen 115x Plank 40sec Squats 30x</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>RUST!</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>Touwtje springen 110x Plank 50sec Squats 35x</p>
<p><b>16</b></p> <p>Touwtje springen 75x Plank 50sec Squats 35x</p>	<p><b>17</b></p> <p>Touwtje springen 155x Plank 50sec Squats 35x</p>	<p><b>18</b></p> <p>Touwtje springen 75x Plank 60sec Squats 40x</p>	<p><b>19</b></p> <p>Touwtje springen 175x Plank 60sec Squats 40x</p>	<p><b>20</b></p> <p>Touwtje springen 175x Plank 60sec Squats 40x</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>RUST!</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>Touwtje springen 190x Plank 70sec Squats 45x</p>	<p><b>23</b></p> <p>Touwtje springen 75x Plank 70sec Squats 45x</p>	<p><b>24</b></p> <p>Touwtje springen 210x Plank 80sec Squats 45x</p>	<p><b>25</b></p> <p>Touwtje springen 75x Plank 80sec Squats 50x</p>
<p><b>26</b></p> <p>Touwtje springen 230x Plank 90sec Squats 50x</p>	<p><b>27</b></p> <p>Touwtje springen 250x Plank 90sec Squats 55x</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>RUST!</b></p>		