

VOOR BEGINNERS!

(MAAR DAN ECHT)

EEN BETERE CONDITIE IN 28 DAGGEN

1 Touwtje springen 25x Plank 10sec Squats 10x	2 Touwtje springen 75x Plank 10sec Squats 15x	3 Touwtje springen 45x Plank 10sec Squats 20x	4 Touwtje springen 75x Plank 20sec Squats 20x	5 Touwtje springen 60x Plank 20sec Squats 20x
6 Touwtje springen 60x Plank 20sec Squats 20x	RUST!	8 Touwtje springen 80x Plank 30sec Squats 25x	9 Touwtje springen 75x Plank 30sec Squats 25x	10 Touwtje springen 100x Plank 30sec Squats 25x
11 Touwtje springen 75x Plank 40sec Squats 30x	12 Touwtje springen 115x Plank 40sec Squats 30x	13 Touwtje springen 115x Plank 40sec Squats 30x	RUST!	15 Touwtje springen 110x Plank 50sec Squats 35x
16 Touwtje springen 75x Plank 50sec Squats 35x	17 Touwtje springen 155x Plank 50sec Squats 35x	18 Touwtje springen 75x Plank 60sec Squats 40x	19 Touwtje springen 175x Plank 60sec Squats 40x	20 Touwtje springen 175x Plank 60sec Squats 40x
RUST!	22 Touwtje springen 190x Plank 70sec Squats 45x	23 Touwtje springen 75x Plank 70sec Squats 45x	24 Touwtje springen 210x Plank 80sec Squats 45x	25 Touwtje springen 75x Plank 80sec Squats 50x
26 Touwtje springen 230x Plank 90sec Squats 50x	27 Touwtje springen 250x Plank 90sec Squats 55x	RUST!	29	30

