DEAR DGM GOOD MORNING

TIME FOR BURPEES!

#DEARGOODCHALLENGE

YES! Je hebt deze **CHALLENGE** gedownload. We gaan samen deze maand werken aan je uithoudingsvermogen en fitheid. Hoe het werkt? Simpel! Je kan deze challenge op elke willekeurige dag beginnen. Hang hem ergens in huis op en zet een vinkje wanneer je de 25 burpees heb gedaan. Wanneer je dat doet is helemaal aan jou. Misschien vind je het lekker om er de dag mee te beginnen of doe je het als je thuis komt uit werk of school?

En nu niet gelijk denken dat dat je nooit gaat lukken hé! Vijfentwintig klinkt misschien als veel en de eerste dagen zullen pittig zijn maar je zal met sprongen vooruit gaan. Laten we samen vinkjes gaan sparen!

25 ☑ burpees

Ik zou het super tof vinden als je mij laat zien hoe goed je bezig bent. Maak een foto van je afgevinkte lijst of je bezwete hoofd en deel het met **#DEARGOODCHALLENGE**

Succes!

Liefs,
Lienke

25 burpees 1	25 burpees 2	25 burpees 3	25 burpees 4	25 burpees 5	25 burpees 6
25 burpees 7	25 burpees 8	25 burpees 9	25 burpees 10	25 burpees 11	25 burpees 12
25 burpees 13	25 burpees 14	25 burpees 15	25 burpees 16	25 burpees 17	25 burpees 18
25 burpees 19	25 burpees 20	25 burpees 21	25 burpees 22	25 burpees 23	25 burpees 24
25 burpees 25	25 burpees 26	25 burpees 27	25 burpees 28	25 burpees 29	25 burpees 30

#DEARGOODCHALLENGE

HOE DOE JE EEN BURPEE?

1. Spring recht omhoog
2. Zak in een squat naar beneden
3. Zet je handen op de grond
4. Spring naar achter in een plank
5. Spring terug naar je handen
6. Spring omhoog met je armen gestrekt