



# START MOVING!

#DEARGOODCHALLENGE

YES! Je hebt deze **CHALLENGE** gedownload. Deze maand gaan we ons dus focussen op vroeg en fit opstaan. Begonnen we in januari nog met enkele minuutjes eerder je bed uit rollen, nu gaan we een stapje verder. Deze maand ga jij zo vaak mogelijk proberen een ochtend work-out te doen. Voor je aan het werk gaat, voor je eerste lesuur begint of voor je andere afspraken hebt. Gewoon gelijk aan de gang en daarna pas door met de rest van je dag.

In de challenge vind je verschillende work-outs die er voor zorgen dat je er in ieder geval drie per week kan doorstrepen. Maar het is natuurlijk de uitdaging om een vel vol work-outs te krijgen! Dit zal betekenen dat je je wekker soms wat eerder zal moeten zetten of afspraken moet verschuiven. Je ochtend work-out wordt even prioriteit nummer 1. Je zal merken dat je aan het einde van de challenge echt een soort routine hebt gekregen. Wakker worden, sporten en dan pas de rest. Ik ben benieuwd of je dat net zo fijn vindt als ik!

Print deze challenge uit en hang hem naast je bed. Zo zie je hem gelijk als je er 's ochtends uitspringt. No excuses! Ik zou het super tof vinden als je mij laat zien hoe goed je bezig bent. Maak een foto van je workout en deel hem met **#DEARGOODCHALLENGE**

Liefs, Lienke



DAY 1	
DAY 2	WORK-OUT 1
DAY 3	
DAY 4	WORK-OUT 2
DAY 5	
DAY 6	WORK-OUT 3
DAY 7	
DAY 8	WORK-OUT 1
DAY 9	
DAY 10	WORK-OUT 2
DAY 11	
DAY 12	WORK-OUT 3
DAY 13	
DAY 14	WORK-OUT 1
DAY 15	

DAY 16	WORK-OUT 2
DAY 17	
DAY 18	WORK-OUT 3
DAY 19	
DAY 20	WORK-OUT 1
DAY 21	
DAY 22	WORK-OUT 2
DAY 23	
DAY 24	WORK-OUT 3
DAY 25	
DAY 26	WORK-OUT 1
DAY 27	
DAY 28	WORK-OUT 2
DAY 29	
DAY 30	WORK-OUT 3

Hoeveel work-outs ga jij eruit knallen deze maand?

Ik heb drie verschillende work-outs voor je ingepland. Het doel is om in ieder geval deze komende maand door te strepen. Maar de echte challenge is natuurlijk om zelf de andere dagen in te vullen en door te strepen!

#### WORK-OUT 1

---

- 40 mountain climbers
- 20 lunges
- 4 X 10 jump squats
- 10 push ups

#### WORK-OUT 2

---

- 20 jumping jacks
- 4 X 20 squats
- 30 sec. plank
- 10 burpees

#### WORK-OUT 3

---

- 20 burpees
- 4 X 30 sec. wall sit
- 10 jump squats
- 10 crunches

#DEARGOODCHALLENGE