



JUMP JUMP!

#DEARGOODCHALLENGE



YES! Je hebt deze **CHALLENGE** gedownload. Dat betekent dat je deze maand weer klaar bent voor een nieuwe uitdaging.



















Hoe we dat deze maand gaan doen? Door gelijk als je wakker wordt sportief bezig te gaan. BAM! Je wekker gaat en je springt uit je bed. Twintig jump squats en daarna begint je dag pas echt. Je bloed stroomt gelijk door je lijf en alle slaap is verdwenen. Lekker toch?

Hopelijk ga je zo ervaren hoe relaxt het is om je dag te beginnen met een work-out. En wie weet zie ik je ook een keer om 07.00 uur in de gym!

Leg deze challenge op je nachtkastje of plak hem op je kledingkast. Zo wordt je er elke ochtend gelijk aan herinnert. No excuses. Laat mij zien hoe goed jij bezig bent en deel het met #DEARGOODCHALLENGE. Zo motiveren we elkaar elke ochtend!

Succes!

Liefs,
Lienke

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

JUMP JUMP!

Hoe voer je een jump squat uit?

1. Ga op heupbreedte staan.
2. Buig door je knieën in squat positie.
3. Zet met beide benen tegelijk af en spring recht omhoog.
4. Zodra je weer neerkomt zak je gelijk door in de volgende squat. Dit herhaal je twintig keer.

#DEARGOODCHALLENGE