LET'S PARTY...

#DEARGOODCHALLENGE

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

Maart is mijn favoriete maand van het jaar. Waarom? IK BEN JARIG!! Natuurlijk kan ik dat niet zomaar voorbij laten gaan. En daarom houden we deze maand een sportieve en happy challenge in een.

Goed, een sportieve challenge dus en deze keer met de focus op je buikspieren. We gaan elke dag namelijk planken. Enkel en alleen planken is natuurlijk een beetje saai dus geven we er ook nog een twist aan. Tijdens het planken ga je namelijk van binnen naar buiten springen. Je begint dus in de hoge plank positie en springt vanuit daar met je benen wijd en weer naar binnen.

En geloof mij, je buikspieren gaan het zwaar krijgen! Om het daarom iets beter vol te kunnen houden wisselen we de aantallen af. De ene dag doe je er 13 en de andere dag 28.

Succes!

Liefs,
Lienke

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

#DEARGOODCHALLENGE

LET'S PARTY

1. Begin in hoge plank positie. Let er op dat je armen goed onder je schouders staan.

2. Span je buikspieren aan en houd je rug recht.

3. Vervolgens spring je naar een wijdere stand met twee benen tegelijk. Je armen blijven op dezelfde positie.

4. Dit doe je de ene dag 13 keer en de andere 28 keer.