



DOEL

Opbouwen naar 20 minuten hoelahoepen per dag

SCHEMA

Dit schema is bedoeld voor beginners

WARMING-UP

Ga in het midden van je hoepel staan en beweeg je heupen 1 minuut linksom en 1 minuut rechtsom

DAG 1	30 sec linksom 30 sec rechtsom	DAG 2	30 sec linksom 30 sec rechtsom	DAG 3	1 min linksom 1 min rechtsom
DAG 4	1 min linksom 1 min rechtsom	DAG 5	1,5 min linksom 1,5 min rechtsom	DAG 6	1,5 min linksom 1,5 min rechtsom
DAG 7	2 min linksom 2 min rechtsom	DAG 8	2 min linksom 2 min rechtsom	DAG 9	2,5 min linksom 2,5 min rechtsom
Dag 10	2,5 min linksom 2,5 min rechtsom	Dag 11	3 min linksom 3 min rechtsom	Dag 12	3 min linksom 3 min rechtsom
Dag 13	3,5 min linksom 3,5 min rechtsom	Dag 14	3,5 min linksom 3,5 min rechtsom	Dag 15	4 min linksom 4 min rechtsom



DAG 16	4 min linksom 4 min rechtsom	DAG 17	4,5 min linksom 4,5 min rechtsom	DAG 18	4,5 min linksom 4,5 min rechtsom
DAG 19	5 min linksom 5 min rechtsom	DAG 20	5 min linksom 5 min rechtsom	DAG 21	5,5 min linksom 5,5 min rechtsom
DAG 22	6 min linksom 6 min rechtsom	DAG 23	6,5 min linksom 6,5 min rechtsom	DAG 24	7 min linksom 7 min rechtsom
Dag 25	7,5 min linksom 7,5 min rechtsom	Dag 26	8 min linksom 8 min rechtsom	Dag 27	8,5 min linksom 8,5 min rechtsom
Dag 28	9 min linksom 9 min rechtsom	Dag 29	9,5 min linksom 9,5 min rechtsom	Dag 30	10 min linksom 10 min rechtsom