



# HOLIDAY TIME

#DEARGOODCHALLENGE

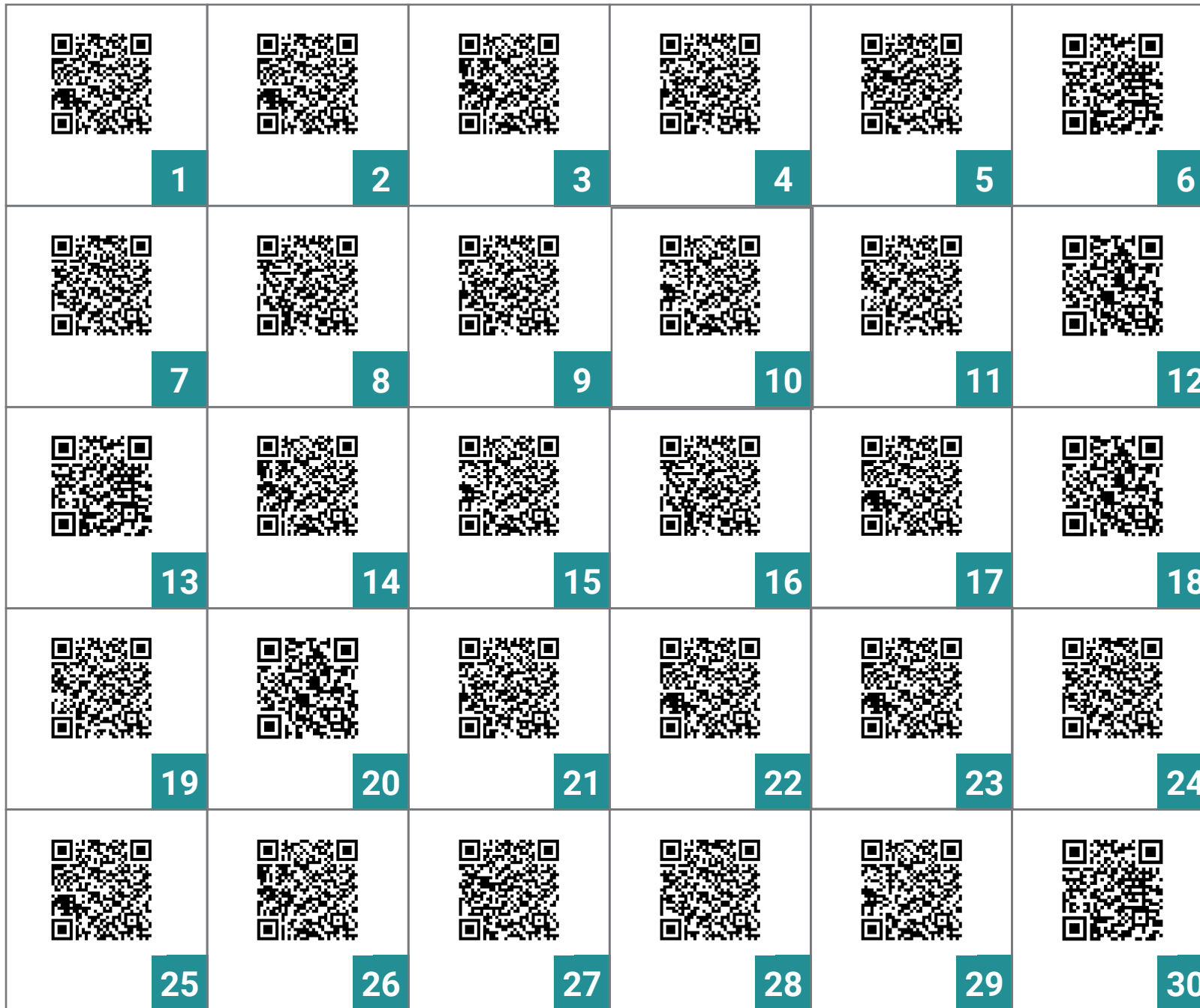


YES! Je hebt deze challenge gedownload. De komende maand gaan we elke dag knallen. Waarmee? Dat is een beetje een verrassing. Op de challenge vindt je elke dag een QR code. Met een app kan je deze scannen en wordt je naar een workout schema of video geleid. Heb je nog geen scan app op je telefoon staan? Ze zijn eenvoudig te vinden in je app store als je zoekt op QR code.

De workouts duren niet langer dan een half uurtje. Dat moet je vrij kunnen maken op je vakantiedagen, toch?

Show me vooral jouw work-out op Instagram met **#DEARGOODMORNING**

X  
Lienke



## Holiday time

### *Wat is precies de bedoeling?*

Mocht je deze nog niet hebben, download dan eerst een qr-scanner voor je telefoon.

Vervolgens laat je je elke dag verrassen door een work-out. Het kan een video zijn of een van mijn HIIT schema's.

De work-outs kosten maximaal een half uur van je tijd.

Let's HIIT!

#DEARGOODCHALLENGE