

HUNKEMOLLER 100 DAYS FIT CHALLENGE

#100DAYSHKMX



Dit 100 dagen plan is samengesteld door Celebtrainer Guy van der Reijden (Hij en zijn team werken o.a. met Kim Feenstra, Lieke van Lexmond, Froukje de Both en Manon Meijers). Guy heeft eerder het fitnessboek "Op de Cover van Men's Health in 100 dagen" geschreven en is eigenaar van 2 Personal Training Studio's in het Gooi en Abcoude.

Guy zegt:

"Elke week krijg je een nieuwe workout die je thuis of in de gym kan doen. De oefeningen zijn vrij simpel en je hebt geen apparatuur nodig. Doe de workouts om de dag en je lijf zal zeker strakker worden!"

Wat is belangrijk

- langzaam en gecontroleerd bewegen
- maak grote bewegingen
- Wissel snel tussen de oefeningen (weinig pauze)

WEEK 1

Warmup

- Hoge plank op knieën
- Lage plank op knieën
- Up dog
- Down dog
- 3 rondjes

Rondje 1

- 1) Squats
 - 2) Forward lunges (5 per been)
 - 3) Side lunges (5 per been)
 - 4) Backward lunges (5 per been)
- 3 rondjes

Rondje 2

- 1) Hip extensions
 - 2) One leg hip extensions (5 per been)
 - 3) Crunches
- 3 rondjes

Rondje 3

- 1) Push-ups (op je knieën maar wel diep!)
 - 2) Spider lunge (5 x per been)
- 3 rondjes

