

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:

"Nieuwe oefeningen voor de billen, binnenkant benen en hamstrings!

Dit soort workouts doe ik met modellen als Kim Feenstra. Work it!"

Wat is belangrijk

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

WEEK 3

- 1) 5 Dog facing down to high plank
 - 2) High plank open draaien 10 x per kant
 - 3) 5 Push-ups
- 1 rondje als warmup

- 1) One leg deadlift 5 x per been
 - 2) 10 x Squat
 - 3) 10 x Forward lunge
- 3 rondjes met weinig pauze

- 10 x Push-up met open draai (op je knieën maar wel met je navel en neus naar de grond!)
- 3 rondjes met even pauze tussen de rondes

- 1) Plank met side tap (10 x per been)
 - 2) Plank met knie-in (10 x per been)
 - 3) Full sit-ups 10 x
 - 4) Crunches met extra aanspannen 10 x
- 3 rondjes

- 1) 20 Lage Stand Side Lunges
 - 2) 20 Lage Stand Back Lunges
 - 3) Single leg hip extentions 10 per been
- 3 rondjes met even pauze tussen de rondes

