

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.

Wat is belangrijk

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

WEEK 5

Warm-up

- Hoge plank (tenen)
 - Lage plank (tenen)
 - Up dog
 - Down dog
 - Kneel
 - 3 x
- Forward jump squat en stap terug 10x
- 3 x

- 1) Plank hold
 - 2) Plank tap opzij 10 x
 - 3) Plank knie naar elleboog 10x
 - 4) Plank hold
 - 5) Superman 10x per kant
- 2 rondes

- 1) One leg deadlift naar lunge stap terug
- 2) 5x per been

- 1) Deep squat 10x
 - 2) One leg squat 10x per been
- 3 rondes

- 1) Hip extention 2 benen 10x
 - 2) Hip extention 1 been L 10x
 - 2) Hip extention 1 been R 10x
- 3 rondes

- 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

