

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 6

Warm-up

- Superman knieën 10 x per kant
- Superman tenen! 5 x per kant

- Down dog
- Spider lunge elk been
- Hoge plank
- *3 rondes*

- 1) 20 Lage Stand Side Lunges
- 2) 20 Lage Stand Back Lunges
- 3) 10 burpees met sprong
- *3 rondjes met even pauze tussen de rondes*

- Ice skaters
- *3 x 20*

- Floor dips 3x30

