

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 10

Warm-up

- Hoge plank
- Lage plank
- Up dog
- Down dog
- Kneel stretch
- 2 x

Benen!

- 1) 20 forward lunges
 - 2) 20 diepe squats
 - 3) 10 one leg deadlift (elk been)
- 3 rondjes op tempo
- Jumping Lunges 20 x
- 3 rondes met even pauze tussendoor
- 1) 10 x Push-up met open draai (op je knieën maar wel met je navel en neus naar de grond!)
 - 2) Superman 10 x elke kant
- 3 rondjes met even pauze tussen de rondes

Plank

- 10 sec vast
- 10 x been opzij
- 10 x knie in
- 10 sec vast
- Russian twist 20 x
- 3 rondes

Afsluiter:

10 burpees!

