

# 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 7

- 1) Squat 10
  - 2) Side lunge 10
  - 3) Back squat 10
- 3 x

- Plank met arm uitstrekken 5 x per arm
  - Side plank 5 x per arm
- 3 x

- Ice skaters 3 x 20

- Floor dips 3 x 30

- Schuine scharen 3 x 10 elke kant

- Burpees met sprong 10

- Jumping lunges 3 x 20

- 4) Leg lifts (handen onder je billen) 20 x
  - 2) Russian Twist 20 x
  - 3) Crunches met extra aanspannen 20 x
- 3 rondjes

