

januari 2020

Plank & Wall-Sit Challenge

Plank en Wall-Sit

Op de onderstaande afbeelding kun je precies zien hoeveel seconden je de plank en wall-sit moet doen iedere dag. Houd je het niet vol, dan mag je een paar seconden rust nemen tussendoor, maar het beste is natuurlijk om het zo lang mogelijk vol te houden. De volgorde van de oefeningen mag je zelf kiezen. Aan het einde van de maand doe je 5 minuten de plank en 5 minuten wall-sit.

Neem jij deze uitdaging aan?



maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
		1	2	3	4	5
		10 seconden	20 seconden	30 seconden	40 seconden	50 seconden
6	7	8	9	10	11	12
1 minuut	70 seconden	80 seconden	90 seconden	100 seconden	110 seconden	2 minuten
13	14	15	16	17	18	19
130 seconden	140 seconden	150 seconden	160 seconden	170 seconden	3 minuten	190 seconden
20	21	22	23	24	25	26
200 seconden	210 seconden	220 seconden	230 seconden	4 minuten	250 seconden	260 seconden
27	28	29	30	31		
270 seconden	280 seconden	290 seconden	5 minuten	Rustdag	Klaar voor de volgende challenge.	

Deel regelmatig je vorderingen op Sweat and be Fit (www.sweatandbefit.com) of op de facebookpagina van Sweat and be Fit en maak kans op een leuk cadeautje.