



**Margriet
Zomer fit
CHALLENGE**
EEN MAAT MINDER IN



ELKE DAG TRAINEN WE EEN ANDERE SPIERGROEP. PLAK DEZE POSTER OP DE DEUR OF SPIEGEL EN VINK DE OEFENINGEN DIE JE GEDAAN HEBT AF. JE KUNT NATUURLIJK OOK EEN DAGJE OVERSLAAN EN DE VOLGENDE DAG 2 OEFENINGEN DOEN

- DAG 1**
Platte buik
- DAG 2**
Fit met cardio
- DAG 3**
Stretch je soepel
- DAG 4**
Gespierde benen
- DAG 5**
Slanke armen
- DAG 6**
Strakke billen
- DAG 7**
Sterke rug



KLAAR VOOR WEEK 2?
DOE 3 OEFENINGEN
DUBBEL DEZE
WEEK EN VINK HET
EXTRA VAKJE AF



- DAG 1**
Platte buik
- DAG 2**
Fit met cardio
- DAG 3**
Soepel met yoga
- DAG 4**
Gespierde benen
- DAG 5**
Slanke armen
- DAG 6**
Strakke billen
- DAG 7**
Sterke rug



JE BENT AL OP DE HELFT VAN DE ZOMER FIT CHALLENGE! KIES 4 OEFENINGEN OM DUBBEL TE DOEN.

- DAG 1**
Platte buik
- DAG 2**
Fit met cardio
- DAG 3**
Stretch je soepel
- DAG 4**
Gespierde benen
- DAG 5**
Slanke armen
- DAG 6**
Strakke billen
- DAG 7**
Sterke rug



DE LAATSTE WEEK, NOG EVEN DOORZETTEN! VOEL JE JE AL STERKER? DOE 5 OEFENINGEN DAN DUBBEL. ZET 'M OPI



- DAG 1**
Platte buik
- DAG 2**
Fit met cardio
- DAG 3**
Soepel met yoga
- DAG 4**
Gespierde benen
- DAG 5**
Slanke armen
- DAG 6**
Strakke billen
- DAG 7**
Sterke rug

GOED GEDAAN! HEB JE ALLES AFGEVINKT, DAN ZIT JOUW ZOMER FIT CHALLENGE EROP!