































FYSIO FITNESS BEILEN 30 DAGEN CHALLENGE

DOE	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
	25 SQUATS 	10.000 STAPPEN 	1 BEWUST ETEN! 2 DE TV UIT, 3 TELEFOON WEG, 4 ETC 	20 SIT-UPS 	3 KM WANDELEN 	EET 2 STUKS FRUIT 	BUITENSPORT TER HORST MAAK EEN AFSpraak 
DOE	DAG 8	DAG 9	DAG 10	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14
	10 KM FIETSEN 	BUITENSPORT TER HORST MAAK EEN AFSpraak 	5 KM WANDELEN 	DRINK 2 LITER WATER 	50 SQUATS 	VERVANG WIT BROOD, "WITTE" PASTA, ETC, MET VOLKOREN PRODUCTEN 	5 KM WANDELEN 
DOE	DAG 15	DAG 16	DAG 17	DAG 18	DAG 19	DAG 20	DAG 21
	45 SEC PLANKING 	SLAAP MIN. 8 UUR VANNACHT 	15 KM FIETSEN 	10.000 STAPPEN 	BUITENSPORT TER HORST MAAK EEN AFSpraak 	45 SEC WALL-SIT 	GA 1 DAG OFFLINE 
DOE	DAG 22	DAG 23	DAG 24	DAG 25	DAG 26	DAG 27	DAG 28
	10.000 STAPPEN 	BUITENSPORT TER HORST MAAK EEN AFSpraak 	60 SQUATS 	60 SEC PLANKING 	0% ALCOHOL DIT WEEKEND 	10 KM WANDELEN 	30 PUSH-UPS 
DOE	DAG 29	DAG 30	BELONING!				
	60 SEC WALL-SIT 	AFSLUITER! HERHAAL DAG 1,5,8,16 EN 21					
				NAAM:			
				E-MAIL:			
				TELEFOON:			

Alle 30 doelen behaald?

Met een volledig afgevinkte kaart kun je jouw beloning ophalen bij Fysio Fitness Beilen. Tel: 0593-524059
Laat ons even weten wanneer je komt, dan kunnen we je ontvangen.