28-DAY workout challenge

	Oefening	Rust	Rondes	
1	5x Squats 5x Jumping Squats 5x Push ups 10 Step up 10 Sit ups	10 sec. na elke oefening	6 rondes	
2	20x Mountain climbers 20x Jumping jacks 15x Squat 10x Push Ups	10 se. na elke oefening	6 rondes	
3	20m. sprint 15x burpees 20m. sprint 15x mountain climbers 20m. sprint 15x sit ups 20.m sprint 15 x jumping jacks 20m sprint 12x lunges	20 sec. tussen na sprinten en de oefening	2 of 3 rondes	
4	12x Crunches 8x Burpees 12x Lying leg raise 8x Burpees 12x Bicycle crunch 8x Burpees	10 seconden na een set van 2 oefeningen	5 rondes	
5	RUST DAG			
6	30-45 minuten cardio		1	Wandelen, fietsen, hardlopen, zwemmen etc.
7	V-up Glute bridge Arm circles --- Lunges Heel touches Squats	Na elke set van 3 oefeningen 2 minuten rust	4 rondes	Herhaal de oefening zo vaak mogelijk binnen 1 minuut
8	20x Squats 25x Sit up 10x Push up 15x Burpees	10 sec. na elke oefening	4 rondes	
9	20m sprint 12x lunges --- 30 sec.Plank 30 sec.Flutter kicks 30 sec.Heel touches	10 sec. na elke set d --- 30 sec. na elke set van 3 oefeningen	10 rondes --- 5 rondes	
10	RUST DAG			
11	30-45 minuten cardio		1 rondes	Wandelen, fietsen, hardlopen, zwemmen etc.

28-DAY workout challenge

12	8x Push ups 20x Arm Circels 10x Front raise 10x Bicep curl 10x Tricep dips	15 sec. na elke oefening	4 rondes	Gebruik voor de biceps curl en de front raise eventueel een waterflesje (gevuld uiteraard) als gewicht
13	20 sec. Superman hold 1 20 sec. Superman hold 2 10x Superman Pull 10x Back widow 10x Full body pull over 8x Scapula Push ups			-Superman hold 1: til je alleen je bovenlichaam en armen omhoog. Houdt dit 20 sec. vast. -Superman hold 2, til je je bovenlichaam van de grond, maar ook je benen. Houdt 20 sec. vast. -Superman pull: Bovenlichaam omhoog, benen op de grond. Strek je armen en trek deze naar je toe. -Back Widow: Je ligt op de rug, benen gebogen en blijven op de grond. Ellebogen op de grond plaatsen, iets onder je schouder. Duw je bovenlichaam omhoog. -Scapula push ups: Hoge plank houding, of knieën op de grond. Schouderbladen naar achteren trekken (naar elkaar toe trekken) hierna van elkaar af. Ontspanning en aanspanning van de rugspieren.
14	15x Squat 15x Side lunge 45 sec.Wall sit 10x Lunges 10x Glute bridge 10x Calf raise	15 sec. na elke oefening	4 rondes	Calf raise. Zorg ervoor dat je met je tenen op een verhoging staat (trap bijvoorbeeld)
15	45 sec. Sit ups 45 sec. Scissors 45 sec. Leg raises 45 sec. Heel touches 45 sec. Russian twist 45 sec. Plank	15 sec. na elke oefening	4 rondes	
16	RUST DAG			
17	30-45 minuten cardio		1 rondes	Wandelen, fietsen, hardlopen, zwemmen etc.
18	45 sec Squats 45 sec Push Ups 45 sec Sit ups 45 sec Jumping jacks 45 sec Mountain climbers	15 sec. na elke oefening	4 rondes	
19	12x Plank shoulder taps 12x Glute bridge 12x Triceps dips 12x Sit ups 12x Squat Jumps	20 sec. na elke oefening	4 rondes	

28-DAY workout challenge

20	15x Sumo squat 16x Side lunges 20x High knees 20x Butt kicks 20x Jumping Jacks 20x Skaters	20 sec. na elke oefening	5 rondes	
21	15x Crunches 10x Burpees 15x Lying leg raise 10x Burpees 15x Bicycle crunch 10x Burpees	10 sec. na een set van 2 oefeningen	5 rondes	
22	RUST DAG			
23	30-45 minuten cardio		1 rondes	Wandelen, fietsen, hardlopen, zwemmen etc.
24	40-30-20-10 Jumping jacks 20-15-10-5 Push ups 40-30-20-10 Mountain climbers 25-20-15-10 Sit ups	Na elke ronde 1 minuut	4 rondes	Elke rond begin je met de 1e aantal herhalingen van elke oefening. De volgende ronde begin je met de 2 aantal herhalingen. Elke ronde nemen dus de herhalingen af
25	45 sec. touwtje springen 15x Burpees 45 sec. touwtje springen 15x Mountain climbers 45 sec. touwtje springen 15x Russian twist 45 sec. touwtje springen 15x Squats 45 sec. touwtje springen 16x Reverse lunge	15 sec. tussen na een sprint en oefening	2-3 rondes	Voer elke set van 2 oefeningen uit en begin dan weer bij het begin. 2 of 3 rondes
26	5x Squats 5x Jumping Squats 5x Push ups 10x Side lunges 10x Bicycle crunch	10 sec.na elke oefening	6	
27	45sec. Superman hold 2. 45sec. Superman Pull 45sec. Glute bridge 45sec. Calf raise 45sec. Bicep curl 45sec. Triceps dips 45sec. Crunches 45sec. Russian twist	15 sec.na elke oefening		
28	30-45 minuten cardio		1 rondes	Wandelen, fietsen, hardlopen, zwemmen etc.