

90 DAGEN WORKOUT - SCHEMA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
					81	82	83	84	85	86	87	88	89	90					

MEETMOMENT

DAG	CM	KG	%
1	-	10	
11	-	20	
21	-	30	
31	-	40	
41	-	50	
51	-	60	
61	-	70	
71	-	80	
81	-	90	

MOTIVATIE

Boodschap aan jezelf