



FITPLAN

WEEK 1 EN 2

[WEEK 1]

MAANDAG	3 MIN	24 MIN 3X 2MIN 4MIN 2MIN	3 MIN
DINSDAG	RUSTDAG		
WOENSDAG	3 MIN	39 MIN	3 MIN
DONDERDAG	RUSTDAG		
VRIJDAG	RUSTDAG		
ZATERDAG	3 MIN	49 MIN	3 MIN
ZONDAG	3 MIN	24 MIN 3X 2MIN 4MIN 2MIN	3 MIN

TOTAAL = 160 MINUTEN



[WEEK 2]

MAANDAG	3 MIN	29 MIN 4 6 4 5 4 6	3 MIN
DINSDAG	RUSTDAG		
WOENSDAG	3 MIN	44 MIN	3 MIN
DONDERDAG	RUSTDAG		
VRIJDAG	RUSTDAG		
ZATERDAG	3 MIN	59 MIN	3 MIN
ZONDAG	3 MIN	24 MIN 2X 2MIN 4MIN 2MIN	3 MIN

TOTAAL = 180 MINUTEN



FITPLAN

WEEK

3 EN 4

[WEEK 3]

MAANDAG



DINSdag

RUSTDAG

WOENSDAG



DONDERDAG



2X 1MIN 5MIN 1MIN



VRIJDAG

RUSTDAG

ZATERDAG



ZONDAG



TOTAAL = 200 MINUTEN



[WEEK 4]

MAANDAG



DINSdag

RUSTDAG

WOENSDAG



DONDERDAG



2X 2MIN 8MIN 2MIN



VRIJDAG

RUSTDAG

ZATERDAG



ZONDAG



TOTAAL = 225 MINUTEN