

BEWEGEN NAAR GEZONDHEID.

30 DAYS CHALLENGE: APRIL

Dag 1 Opstaan/zitten: 25x Knieheffen: 30x Wandelen: 20min (of fietsen)	Dag 2 Op één been: 10x (10s) Op de tenen: 20x Wandelen: 20min (of fietsen)	Dag 3 Bijna-zit en staan: 25x Trap op en af: 2x Wandelen: 20min (of fietsen)	Dag 4 Armen heffen: 25x Romp Draaien: 10x Wandelen: 20min (of fietsen)	Dag 5 Appeltjes plukken: 25x Been zijwaarts heffen: 25x Wandelen: 20min (of fietsen)
Dag 6 Voet voor voet: 10x (10s) Bijna-zit en staan: 25x Wandelen: 25min (of fietsen)	Dag 7 Trap op en af: 3x Tenen/hakken: 25x Wandelen: 25min (of fietsen)	Dag 8 Grond aantikken: 25x Armen zijwaarts: 25x Wandelen: 25min (of fietsen)	Dag 9 Knieheffen: 40x Opdrukken muur: 10x Wandelen: 25 min (of fietsen)	Dag 10 Armen heffen: 30x Opstaan/zitten: 35x Wandelen: 25min (of fietsen)
Dag 11 Opstaan/zitten: 30x Knieheffen: 40x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 12 Op één been: 10x (10s) Op de tenen: 25x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 13 Bijna-zit en staan: 30x Trap op en af: 3x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 14 Armen heffen: 25x Romp Draaien: 10x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 15 Appeltjes plukken: 30x Been zijwaarts heffen: 30x Wandelen: 30min (of fietsen)
Dag 16 Voet voor voet: 10x (15s) Bijna-zit en staan: 40x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 17 Trap op en af: 4x Tenen/hakken: 30x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 18 Grond aantikken: 30x Armen zijwaarts: 30x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 19 Knieheffen: 40x Opdrukken muur: 10x Wandelen: 30 min (of fietsen)	Dag 20 Armen heffen: 30x Opstaan/zitten: 35x Wandelen: 30min (of fietsen)
Dag 21 Opstaan/zitten: 40x Knieheffen: 50x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 22 Op één been: 10x (15s) Op de tenen: 30x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 23 Bijna-zit en staan: 40x Trap op en af: 4x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 24 Armen heffen: 30x Romp Draaien: 15x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 25 Appeltjes plukken: 40x Been zijwaarts heffen: 40x Wandelen: 30min (of fietsen)
Dag 26 Voet voor voet: 10x (20s) Bijna-zit en staan: 45x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 27 Trap op en af: 5x Tenen/hakken: 35x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 28 Grond aantikken: 40x Armen zijwaarts: 40x Wandelen: 30min (of fietsen)	Dag 29 Knieheffen: 50x Opdrukken muur: 20x Wandelen: 30 min (of fietsen)	Dag 30 Armen heffen: 40x Opstaan/zitten: 40x Wandelen: 30min (of fietsen)

