CHALLENGE CALENDAR

happy new you

FOLLOWFITGIRLS.COM

FF

4 SETS MOTIVATION MONDAY CIRCUIT TRAINING 1 wk 1 ☐ MA	THINKING TUESDAY * OPDRACHT WEEK 1 ☐ DI	WORKOUT WEDNESDAY * VIDEO WORKOUT ☐ WO	CHILLING THURSDAY ☐ DO
FREE ON FRIDAY ☐ VR	4 SETS SLIMMING SATURDAY CIRCUIT TRAINING 2 ☐ ZA	SUNDAY FUNDAY ACTIVITEIT NAAR KEUZE ☐ ZO	* DE OPDRACHT EN DE VIDEO'S VAN DE CIRCUIT TRAININGEN EN DE WORKOUT VAN DEZE WEEK VIND JE OP FOLLOWFITGIRLS.COM/HAPPYNEWYOU
4 SETS MOTIVATION MONDAY CIRCUIT TRAINING 1 wk 2 ☐ MA	THINKING TUESDAY * OPDRACHT WEEK 2 ☐ DI	WORKOUT WEDNESDAY * VIDEO WORKOUT ☐ WO	CHILLING THURSDAY ☐ DO
FREE ON FRIDAY ☐ VR	4 SETS SLIMMING SATURDAY CIRCUIT TRAINING 2 ☐ ZA	SUNDAY FUNDAY ACTIVITEIT NAAR KEUZE ☐ ZO	* DE OPDRACHT EN DE VIDEO'S VAN DE CIRCUIT TRAININGEN EN DE WORKOUT VAN DEZE WEEK VIND JE OP FOLLOWFITGIRLS.COM/HAPPYNEWYOU

HANDIG OM TE WETEN

* DE CIRCUIT TRAININGEN ZIJN ER IN 2 VARIANTEN: ÉÉN VOOR BEGINNERS EN ÉÉN VOOR GEVORDERDEN.
* DE PRINTBARE SCHEMA'S VAN DEZE CIRCUIT TRAININGEN KUN JE DOWNLOADEN OP FOLLOWFITGIRLS.COM/HAPPYNEWYOU
* JE VOERT ALLE OEFENINGEN ACHTER ELKAAR UIT. DIT HERHAAL JE IN 4 SETS.
* ELKE WEEK STAAT ER OP WOENSDAG EEN VIDEO WORKOUT ONLINE. DEZE STAAT OP FOLLOWFITGIRLS.COM/HAPPYNEWYOU
* DONDERDAG, VRIJDAG EN ZONDAG ZIJN RUSTDAGEN. KUN JE EEN BEPAALDE DAG JE TRAINING NIET DOEN? DAN KUN JE DEZE WISSELEN MET ÉÉN VAN DEZE DAGEN.
* MELD JE OOK AAN VOOR HET EVENT VAN DEZE CHALLENGE OP FACEBOOK. HIER DELEN WE EXTRA TIPS, HEALTHY RECEPTEN EN MEER!