

# 30 DAGEN

## BUIK CHALLENGE

### CRUNCH IT!

<b>DAG 1</b> 10 Crunches	<b>DAG 2</b> 12 Crunches	<b>DAG 3</b> 15 Crunches	<b>DAG 4</b> 17 Crunches	<b>DAG 5</b> RUST
<b>DAG 6</b> 20 Crunches	<b>DAG 7</b> 22 Crunches	<b>DAG 8</b> 25 Crunches	<b>DAG 9</b> 27 Crunches	<b>DAG 10</b> RUST
<b>DAG 11</b> 30 Crunches	<b>DAG 12</b> 32 Crunches	<b>DAG 13</b> 35 Crunches	<b>DAG 14</b> 37 Crunches	<b>DAG 15</b> RUST
<b>DAG 16</b> 40 Crunches	<b>DAG 17</b> 42 Crunches	<b>DAG 18</b> 45 Crunches	<b>DAG 19</b> 47 Crunches	<b>DAG 20</b> RUST
<b>DAG 21</b> 50 Crunches	<b>DAG 22</b> 52 Crunches	<b>DAG 23</b> 55 Crunches	<b>DAG 24</b> 57 Crunches	<b>DAG 25</b> RUST
<b>DAG 26</b> 60 Crunches	<b>DAG 27</b> 62 Crunches	<b>DAG 28</b> 65 Crunches	<b>DAG 29</b> 67 Crunches	<b>DAG 30</b> 70 Crunches

Ga op je rug liggen en houd je handen op je borst.  
Plaats je voeten op de grond voor je met je knieën op 90 graden.  
Adem in en til de schouders van de grond en rol rustig omhoog,  
waarbij je de onderrug op de grond houdt.  
Laat je hoofd rustig weer terugzakken en adem uit.

