

30 DAGEN

SQUAT CHALLENGE

DAG 1 10 Squats	DAG 2 15 Squats	DAG 3 20 Squats	DAG 4 25 Squats	DAG 5 RUST
DAG 6 30 Squats	DAG 7 35 Squats	DAG 8 40 Squats	DAG 9 45 Squats	DAG 10 RUST
DAG 11 50 Squats	DAG 12 55 Squats	DAG 13 60 Squats	DAG 14 65 Squats	DAG 15 RUST
DAG 16 70 Squats	DAG 17 75 Squats	DAG 18 80 Squats	DAG 19 85 Squats	DAG 20 RUST
DAG 21 90 Squats	DAG 22 95 Squats	DAG 23 100 Squats	DAG 24 105 Squats	DAG 25 RUST
DAG 26 110 Squats	DAG 27 115 Squats	DAG 28 120 Squats	DAG 29 125 Squats	DAG 30 130 Squats

Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte waarbij de voeten ongeveer 30 graden naar buiten wijzen. Zak door je knieën waarbij je je billen recht naar achteren duwt. Zorg dat je knieën de richting van je voeten volgt en niet voorbij je tenen komen.

Dit doe je direct goed door de zakken vanuit je hakken.

