



Evoke Health Hub's *New Year's Resolution:* 30 day challenge - 2021 edition

Begin het jaar goed! Voer elke dag de oefeningen uit zoals dit schema je voorstelt en check Evoke Health Hubs Instagramfeed om te bekijken hoe je de oefeningen correct uitvoert. Upload geregeld een filmpje of foto van jezelf op social media terwijl je oefent (of bezorg het aan liesbeth@evokehealthhub.be) waarin je @evokehealthhub tagt, en voeg ook de hashtags #evokehealthhub en #30daychallenge2021 aan je post toe.
Héél veel succes, wij geloven in jou!

Week 1	Måndag 4/1	Dinsdag 5/1	Woensdag 6/1	Donderdag 7/1	Vrijdag 8/1	Zaterdag 9/1: 3 RONDES	Zondag 10/1
Oef 1	Air squat 10x	Air squat 10x	Air squat 10x	Air squat 10x	Air squat 10x	Air squat 10x	Minstens 30 minuten buiten doorbrengen: wandelen, ravotten met de kinderen, fietsen, ...
Oef 2		Hyperextensie W 10x	Hyperextensie W 10x	Hyperextensie W 10x	Hyperextensie W 10x	Hyperextensie W 10x	
Oef 3			Step-ups afw L-R 20x	Step-ups afw. L-R 20x	Step-ups afw. L-R 20x	Step-ups afw. L-R 20x	
Oef 4				Planking onderarmen 1 min.	Planking onderarmen 1 min.	Planking onderarmen 1 min.	
Oef 5					Glute side kicks (30 sec. up and down, 30 sec. pulses)	Glute side kicks (30 sec. up and down, 30 sec. pulses)	
Oef 6					1 min. links - 1 min. rechts	1 min. links - 1 min. rechts	
						Jumping jacks 1 min.	
Week 2	Måndag 11/1	Dinsdag 12/1	Woensdag 13/1	Donderdag 14/1	Vrijdag 15/1	Zaterdag 16/1: 3 RONDES	Zondag 17/1
Oef 1	Front squat 10x	Front squat 10x	Front squat 10x	Front squat 10x	Front squat 10x	Front squat 10x	Minstens 30 minuten buiten doorbrengen: wandelen, ravotten met de kinderen, fietsen, ...
Oef 2		Hyperextensie Y 10x	Hyperextensie Y 10x	Hyperextensie Y 10x	Hyperextensie Y 10x	Hyperextensie Y 10x	
Oef 3			Walking lunges 20x	Walking lunges 20x	Walking lunges 20x	Walking lunges 20x	
Oef 4				Planking op de handen 1 min.	Planking op de handen 1 min.	Planking op de handen 1 min.	
Oef 5					Bicycle crunches 20x	Bicycle crunches 20x	
Oef 6						Jump into squats 1 min.	
Week 3	Måndag 18/1	Dinsdag 19/1	Woensdag 20/1	Donderdag 21/1	Vrijdag 22/1	Zaterdag 23/1: 3 RONDES	Zondag 24/1
Oef 1	Front squat 1+1/4 10x	Front squat 1+1/4 10x	Front squat 1+1/4 10x	Front squat 1+1/4 10x	Front squat 1+1/4 10x	Front squat 1+1/4 10x	Minstens 30 minuten buiten doorbrengen: wandelen, ravotten met de kinderen, fietsen, ...
Oef 2		Hyperextensie towel row 10x	Hyperextensie towel row 10x	Hyperextensie towel row 10x	Hyperextensie towel row 10x	Hyperextensie towel row 10x	
Oef 3			Dynamische lunges voorwaarts afw. L-R 20x	Dynamische lunges voorwaarts afw. L-R 20x	Dynamische lunges voorwaarts afw. L-R 20x	Dynamische lunges voorwaarts afw. L-R 20x	
Oef 4				Push-up 10x	Push-up 10x	Push-up 10x	
Oef 5					Dead bug 10x	Dead bug 10x	
Oef 6						Jump squats 1 min.	
Week 4	Måndag 25/1	Dinsdag 26/1	Woensdag 27/1	Donderdag 28/1	Vrijdag 29/1	Zaterdag 30/1: 3 RONDES	Zondag 31/1
Oef 1	Wall squat 1 min.	Wall squat 1 min.	Wall squat 1 min.	Wall squat 1 min.	Wall squat 1 min.	Wall squat 1 min.	Minstens 30 minuten buiten doorbrengen: wandelen, ravotten met de kinderen, fietsen, ...
Oef 2		Bent over row 2-armig 10x	Bent over row 2-armig 10x	Bent over row 2-armig 10x	Bent over row 2-armig 10x	Bent over row 2-armig 10x	
Oef 3			Dynamische lunges achterwaarts afw. L-R 20x	Dynamische lunges achterwaarts afw. L-R 20x	Dynamische lunges achterwaarts afw. L-R 20x	Dynamische lunges achterwaarts afw. L-R 20x	
Oef 4				Push-up + mountain climber 10x	Push up + mountain climber 10x	Push up + mountain climber 10x	
Oef 5					Butterfly sit-ups 20x	Butterfly sit-ups 20x	
Oef 6						Burpees 10x	