



Evoke Health Hub's New Year's Resolution: 30 day challenge - 2022 edition

Begin het jaar goed met elke dag te bewegen! Zoals je op het schema kan zien, worden dagen met wandelen afgewisseld met dagen waarop je een workout doet. Check Evoke Health Hubs Instagram Stories om te zien hoe de workouts uitgevoerd moeten worden. Upload geregeld een filmpje of foto van jezelf op social media terwijl je wandelt of een workout doet (of bezorg het aan evie@evokehealthhub.be) waarin je @evokehealthhub tagt, en voeg ook de hashtags #evokehealthhub en #30daychallenge2022 aan je post toe.

Héél veel succes!

Week 1	Maandag 3/1	Dinsdag 4/1: 1 RONDE	Woensdag 5/1	Donderdag 6/1: 2 RONDES	Vrijdag 7/1	Zaterdag 8/1: 3 RONDES	Zondag 9/1
Oef 1	Minstens 15 min. wandelen	Air squat 10x	Minstens 15 min. wandelen	Air squat 10x	Minstens 15 min. wandelen	Air squat 10x	Buitenactiviteit naar keuze (minstens 30 min.): wandelen, fietsen, ravotten met de kinderen,...
Oef 2		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	
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)		Glute side kicks (30 sec. up and down, 30 sec. pulses)	
Oef 6		1 min. links - 1 min. rechts Jumping jacks 1 min.		1 min. links - 1 min. rechts Jumping jacks 1 min.		1 min. links - 1 min. rechts Jumping jacks 1 min.	
Week 2	Maandag 10/1	Dinsdag 11/1: 1 RONDE	Woensdag 12/1	Donderdag 13/1: 2 RONDES	Vrijdag 14/1	Zaterdag 15/1: 3 RONDES	Zondag 16/1
Oef 1	Minstens 15 min. wandelen	Front squat 10x	Minstens 15 min. wandelen	Front squat 10x	Minstens 15 min. wandelen	Front squat 10x	Buitenactiviteit naar keuze (minstens 30 min.): wandelen, fietsen, ravotten met de kinderen, ...
Oef 2		Hyperextensie Y 10x		Hyperextensie Y 10x		Hyperextensie Y 10x	
Oef 3		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		Bicycle crunches 20x	
Oef 6		Jump into squats 1 min.		Jump into squats 1 min.		Jump into squats 1 min.	
Week 3	Maandag 17/1	Dinsdag 18/1: 1 RONDE	Woensdag 19/1	Donderdag 20/1: 2 RONDES	Vrijdag 21/1	Zaterdag 22/1: 3 RONDES	Zondag 23/1
Oef 1	Minstens 15 min. wandelen	Front squat 1+1/4 10x	Minstens 15 min. wandelen	Front squat 1+1/4 10x	Minstens 15 min. wandelen	Front squat 1+1/4 10x	Buitenactiviteit naar keuze (minstens 30 min.): wandelen, fietsen, ravotten met de kinderen, ...
Oef 2		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	
Oef 4		Push-up 10x		Push-up 10x		Push-up 10x	
Oef 5		Dead bug 10x		Dead bug 10x		Dead bug 10x	
Oef 6		Jump squats 1 min.		Jump squats 1 min.		Jump squats 1 min.	
Week 4	Maandag 24/1	Dinsdag 25/1: 1 RONDE	Woensdag 26/1	Donderdag 27/1: 2 RONDES	Vrijdag 28/1	Zaterdag 29/1: 3 RONDES	Zondag 30/1
Oef 1	Minstens 15 min. wandelen	Wall squat 1 min.	Minstens 15 min. wandelen	Wall squat 1 min.	Minstens 15 min. wandelen	Wall squat 1 min.	Buitenactiviteit naar keuze (minstens 30 min.): wandelen, fietsen, ravotten met de kinderen, ...
Oef 2		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	
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		Butterfly sit-ups 20x	
Oef 6		Burpees 10x		Burpees 10x		Burpees 10x	