

# SPRINGTOUW CHALLENGE

Neem elke dag de tijd om een paar minuten touwtje te springen en verbeter in 30 dagen jouw conditie!

18 minuten touwtjespringen binnen 4 weken!

WEEK 1	TIP: ZORG VOOR GOEDE SPORTSCHOENEN OM BLESSURES TE VOORKOMEN	TOTAAL
DAG 1	1x 30 sec	0,5 min
DAG 2	2x 30 sec	1 min
DAG 3	1x 1 min	1 min
DAG 4	RUSTDAG	-
DAG 5	1x 1 min / 1x 30 sec	1,5 min
DAG 6	2x 1 min	2 min
DAG 7	2x 1 min / 1x 30 sec	2,5 min

WEEK 2	TIP: ZORG VOOR EEN DOEL	TOTAAL
DAG 8	RUSTDAG	-
DAG 9	2x 1,5 min	3 min
DAG 10	2x 1,5 min / 1x 1 min	4 min
DAG 11	3x 1,5 min	4,5 min
DAG 12	RUSTDAG	-
DAG 13	1x 2 min / 2x 1,5 min	5 min
DAG 14	2x 2 min / 1x 1,5 min	5,5 min

WEEK 3	TIP: DRINK VOLDOENDE WATER, ZO HOUD JE JE ENERGIELEVEL OP PIJL	TOTAAL
DAG 15	3x 2 min	6 min
DAG 16	RUSTDAG	-
DAG 17	2x 2,5 / 1x 2 min	7 min
DAG 18	3x 2,5 min	7,5 min
DAG 19	1x 3 min / 2x 2,5 min	8 min
DAG 20	RUSTDAG	-
DAG 21	2x 3 min / 1x 2,5 min	8,5 min

WEEK 4	TIP: SLAAP VOLDOENDE, ZO KRIJGT JE LICHAAM DE TIJD OM TE HERSTELLEN	TOTAAL
DAG 22	3x 3 min	9 min
DAG 23	3x3 min / 2x 2 min	11 min
DAG 24	RUSTDAG	-
DAG 25	4x 3 min	12 min
DAG 26	4x 3 min / 1x 2 min	14 min
DAG 27	5x 3 min	15 min
DAG 28	RUSTDAG	-

WEEK 5	TIP: CREËER EEN OCHTEND OF AVOND RITUEEL	TOTAAL
DAG 29	5x 3 min / 1x 2,5 min	17,5 min
DAG 30	6x 3 min	18 min
DAG 31	<b>DONE!</b>	-

Deelname aan deze fysieke activiteit kan leiden tot lichamelijk letsel of andere risico's. Raadpleeg een arts of andere medische professional voordat je start met deze jump rope challenge of een ander fysiek programma. Wanneer je meedoet aan deze challenge stem je in met alle risico's van dien en vrijwaar je Sodexo van alle aansprakelijkheid, claims, verliezen of schade die voortvloeien uit deze activiteiten.

## SPRINGTOUW ROUTINE

WIST JE DAT TOUWTJE SPRINGEN SUPER GOED IS VOOR JE CONDITIE?  
Volg onderstaande routine en voel je fitter in slechts 11 minuten!

2 minuten  
warming up  
rustig tempo  
touwtje springen

1

1 minuut  
sneller tempo

2

2 minuten  
2 x springen  
(touw gaat 1 x rond terwijl je 2 x springt)

3

1 minuut  
2 x draaien  
(touw gaat 2 x rond terwijl je 1 x springt)

4

2 minuten  
knieën hoog  
rustig tempo

5

1 minuut  
knieën hoog  
snel tempo

6

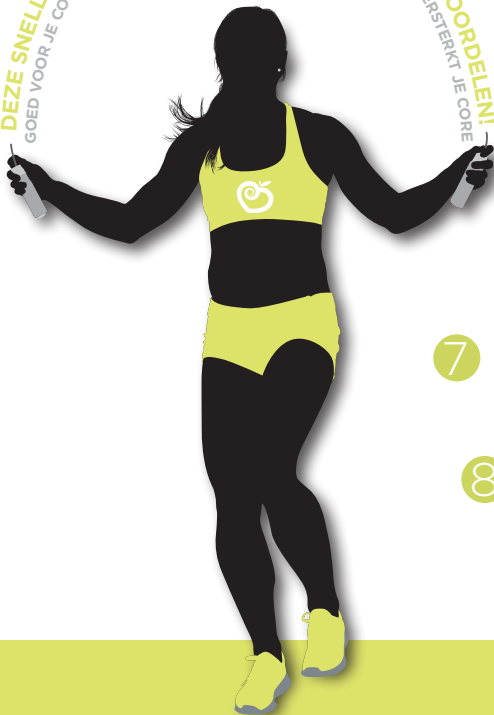
1 minuut  
op de plaats rennen

7

1 minuut  
ski-sprongen  
van links naar rechts  
(houd je voeten bij elkaar)

8

DEZE SNELLE EN GEMAKKELIJKE ROUTINE BIEDT VELE VOORDELEN!  
GOED VOOR JE CONDITIE, VERBETERT JE UITHOUDINGSVERMOGEN EN VERSTERKT JE CORE



# jump rope