

# 30 dagen full-body-challenge ultra zwart

1		2		3		4		5	
01:00	<a href="#">Wall sit auto</a>	01:00	<a href="#">Wall sit auto</a>	01:20	<a href="#">Wall sit auto</a>	01:20	<a href="#">Wall sit auto</a>	01:30	<a href="#">Wall sit auto</a>
10	<a href="#">Push up</a>	10	<a href="#">Push up</a>	12	<a href="#">Push up</a>	12	<a href="#">Push up</a>	13	<a href="#">Push up</a>
10	<a href="#">Fietsen</a>	10	<a href="#">Fietsen</a>	12	<a href="#">Fietsen</a>	12	<a href="#">Fietsen</a>	13	<a href="#">Fietsen</a>
01:00	<a href="#">Military spider</a>	01:00	<a href="#">Military spider</a>	01:20	<a href="#">Military spider</a>	01:20	<a href="#">Military spider</a>	01:30	<a href="#">Military spider</a>
10	<a href="#">Banaan wissel</a>	10	<a href="#">Banaan wissel</a>	12	<a href="#">Banaan wissel</a>	12	<a href="#">Banaan wissel</a>	13	<a href="#">Banaan wissel</a>
6		7		8		9		10	
01:30	<a href="#">Wall sit auto</a>	01:40	<a href="#">Wall sit auto</a>	01:40	<a href="#">Wall sit auto</a>	02:00	<a href="#">Wall sit auto</a>	02:00	<a href="#">Wall sit auto</a>
13	<a href="#">Push up</a>	14	<a href="#">Push up</a>	14	<a href="#">Push up</a>	15	<a href="#">Push up</a>	15	<a href="#">Push up</a>
13	<a href="#">Fietsen</a>	14	<a href="#">Fietsen</a>	14	<a href="#">Fietsen</a>	15	<a href="#">Fietsen</a>	15	<a href="#">Fietsen</a>
01:30	<a href="#">Military spider</a>	01:40	<a href="#">Military spider</a>	01:40	<a href="#">Military spider</a>	02:00	<a href="#">Military spider</a>	02:00	<a href="#">Military spider</a>
13	<a href="#">Banaan wissel</a>	14	<a href="#">Banaan wissel</a>	14	<a href="#">Banaan wissel</a>	15	<a href="#">Banaan wissel</a>	15	<a href="#">Banaan wissel</a>

<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <p>01:00 Wall sit zonder muur</p> <p>5 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>5 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>01:00 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 1 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <p>01:00 Wall sit zonder muur</p> <p>5 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>5 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>01:00 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 1 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <p>01:20 Wall sit zonder muur</p> <p>6 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>6 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>01:20 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 1 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <p>01:20 Wall sit zonder muur</p> <p>6 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>6 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>01:20 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 2 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p>01:30 Wall sit zonder muur</p> <p>7 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>7 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>01:30 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 2 <a href="#">tuck up</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <p>01:30 Wall sit zonder muur</p> <p>7 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>7 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>01:30 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 2 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <p>01:40 Wall sit zonder muur</p> <p>8 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>8 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>01:40 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p>01:40 Wall sit zonder muur</p> <p>8 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>8 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>01:40 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <p>02:00 Wall sit zonder muur</p> <p>9 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>9 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:00 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p>02:00 Wall sit zonder muur</p> <p>10 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>10 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:00 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>

<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <p>01:00 Wall sit auto zonder muur</p> <p>10 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>10 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:00 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p>01:00 Wall sit auto zonder muur</p> <p>10 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>10 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:00 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>10 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <p>01:20 Wall sit auto zonder muur</p> <p>12 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>12 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:20 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>12 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <p>01:20 Wall sit auto zonder muur</p> <p>12 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>12 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:20 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>12 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <p>01:30 Wall sit auto zonder muur</p> <p>13 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>13 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:30 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>13 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <p>01:30 Wall sit auto zonder muur</p> <p>13 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>13 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:30 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>13 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <p>01:40 Wall sit auto zonder muur</p> <p>14 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>14 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:40 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>14 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <p>01:40 Wall sit auto zonder muur</p> <p>14 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>14 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>02:40 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>14 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <p>02:00 Wall sit auto zonder muur</p> <p>15 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>15 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>03:00 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>15 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <p>02:00 Wall sit auto zonder muur</p> <p>15 Paused push up ( 2 seconden laag vasthouden)</p> <p>15 Fietsen ultra - slow (2 sec been gestrekt vasthouden)</p> <p>03:00 Military spider (been om de beurt gestrekt omhoog brengen ipv naar elleboog)</p> <p>15 Banaan wissel + 3 <a href="#">tuck up</a></p>