

**30**  
**DAGEN**  
challenge

**perspectief**

**perspectief**fit

[www.perspectiefit.nl](http://www.perspectiefit.nl)

DAG

|

Haal een  
frisse neus,

ga een  
blokkie om!

DAG

2

drink  
vandaag  
**2 liter water**



DAG

3

**20**

squats





DAG

4

1 minuut  
touw  
springen



DAG

5

10

push

ups

DAG

6

have  
**a break**  
have an



**DAG**

**7**

# 20

minuten

hardlopen





DAG

8

25

crunches



DAG

9

Ga voor  
**VEGA**



vandaag geen  
vlees of vis

DAG

10

**30**

**seconden**

**planken**

DAG

||

Maak een  
**wandeling**  
en relax!





DAG

12

30

lunges



DAG

13

Ga een  
**half uur**



zwemmen

DAG

14

Plan een uur



extra slaap

DAG

**15**

A stylized grey silhouette of a person with their arms raised in a V-shape, serving as a background for the text.

**25**

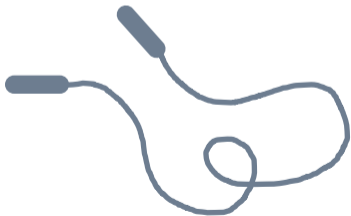
**jumping  
jacks**



DAG

16

**2** minuten  
touw  
springen



DAG

17

luister naar je  
favoriete



**muziek**

DAG

18

**40**

squats



**DAG**

**19**

A stylized white silhouette of a person running, positioned centrally on a light gray background. The figure is in a dynamic pose, leaning forward with one leg extended back and arms slightly out. The text is overlaid on the figure's torso.

**30**

**minuten**

**hardlopen**



DAG

20

# 50 crunches



DAG

21

2x 30  
seconden  
wall sit



DAG

22

Relax en  
drink groene  
thee



DAG

**23**



# 50 lunges



DAG

24

**15**

push ups

+

**30** sec

planking

DAG

25

**Ga 30**  
minuten



**fietsen**

DAG

26

Eet een  
**salade als**

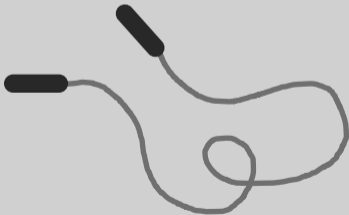


avondeten

**DAG**

**27**

**5** minuten  
touw  
springen





DAG

28

A stylized blue silhouette of a person with their arms raised in a 'V' shape, representing a jumping jack. The figure is centered on a white background.

50

jumping  
jacks

DAG

29

# 45

minuten

hardlopen



DAG

30

Vier een  
werverdiend  
feestje!

