

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	RESULTAAT
<b>LEVEL 1</b>	<b>1</b>	POWER DAG 1	BOKS FIT DAG 2	RUST OF YOGA DAG 3	POWER DAG 4	BBB DAG 5	RUST DAG 6	RUST DAG 7
	<b>2</b>	POWER DAG 8	BOKS FIT DAG 9	RUST OF YOGA DAG 10	POWER DAG 11	BBB DAG 12	RUST DAG 13	RUST DAG 14
	<b>3</b>	POWER DAG 15	BOKS FIT DAG 16	RUST OF YOGA DAG 17	POWER DAG 18	BBB DAG 19	RUST DAG 20	RUST DAG 21

DAG 1\*

GEWICHT: ..... kg

TAILLIE: ..... cm

HEUPEN: ..... cm

(OPTIONEEL)

BILLEN: ..... cm

BOVENBEEN: ..... cm

*"YOUR LIFESTYLE, YOUR BRAND, YOUR DISTRICT"*

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	RESULTAAT
<b>LEVEL 2</b>	<b>4</b>	POWER DAG 22	BOKS FIT DAG 23	RUST OF YOGA DAG 24	POWER DAG 25	BBB DAG 26	POWER DAG 27	RUST DAG 28
	<b>5</b>	POWER DAG 29	BOKS FIT DAG 30	RUST OF YOGA DAG 31	POWER DAG 32	BBB DAG 33	POWER DAG 34	RUST DAG 35
	<b>6</b>	POWER DAG 36	BOKS FIT DAG 37	RUST OF YOGA DAG 38	POWER DAG 39	BBB DAG 40	POWER DAG 41	RUST DAG 42

DAG 22\*

GEWICHT: ..... kg

TAILLIE: ..... cm

HEUPEN: ..... cm

(OPTIONEEL)

BILLEN: ..... cm

BOVENBEEN: ..... cm

*"THE ONLY BAD WORK-OUT IS THE ONE YOU DIDN'T DO"*

\*VOER JOUW RESULTATEN IN ONDER DE BUTTON 'VOORTGANG' IN DE APP!

		WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	RESULTAAT
<b>LEVEL 3</b>	<b>7</b>		POWER <b>DAG 43</b>	BOKS FIT <b>DAG 44</b>	RUST OF YOGA <b>DAG 45</b>	POWER <b>DAG 46</b>	BBB <b>DAG 47</b>	POWER <b>DAG 48</b>	RUST <b>DAG 49</b>	DAG 43* GEWICHT: ..... kg TAILLIE: ..... cm HEUPEN: ..... cm (OPTIONEEL) BILLEN: ..... cm BOVENBEEN: ..... cm
			POWER <b>DAG 50</b>	BOKS FIT <b>DAG 51</b>	RUST OF YOGA <b>DAG 52</b>	POWER <b>DAG 53</b>	BBB <b>DAG 54</b>	POWER <b>DAG 55</b>	RUST <b>DAG 56</b>	
			POWER <b>DAG 57</b>	BOKS FIT <b>DAG 58</b>	RUST OF YOGA <b>DAG 59</b>	POWER <b>DAG 60</b>	BBB <b>DAG 61</b>	POWER <b>DAG 62</b>	RUST <b>DAG 63</b>	
	<b>8</b>									
	<b>9</b>									

*"TAKE CARE OF YOUR BODY. IT'S THE ONLY PLACE YOU HAVE TO LIVE."*

		WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	RESULTAAT
<b>LEVEL 4</b>	<b>10</b>		POWER <b>DAG 64</b>	BOKS FIT <b>DAG 65</b>	RUST OF YOGA <b>DAG 66</b>	POWER <b>DAG 67</b>	BBB <b>DAG 68</b>	POWER <b>DAG 69</b>	RUST <b>DAG 70</b>	DAG 64* GEWICHT: ..... kg TAILLIE: ..... cm HEUPEN: ..... cm (OPTIONEEL) BILLEN: ..... cm BOVENBEEN: ..... cm
			POWER <b>DAG 71</b>	BOKS FIT <b>DAG 72</b>	RUST OF YOGA <b>DAG 73</b>	POWER <b>DAG 74</b>	BBB <b>DAG 75</b>	POWER <b>DAG 76</b>	RUST <b>DAG 77</b>	DAG 84* GEWICHT: ..... kg TAILLIE: ..... cm HEUPEN: ..... cm (OPTIONEEL) BILLEN: ..... cm BOVENBEEN: ..... cm
			POWER <b>DAG 78</b>	BOKS FIT <b>DAG 79</b>	RUST OF YOGA <b>DAG 80</b>	POWER <b>DAG 81</b>	BBB <b>DAG 82</b>	POWER <b>DAG 83</b>	RUST <b>DAG 84</b>	
	<b>11</b>									
	<b>12</b>									

*"WORK-OUT. EAT WELL. BE PATIENT. YOUR BODY WILL REWARD YOU"*