



7 - 10 KG

**AFVALLEN VÓÓR
KERST 2021**

<u>Dag:</u>	<u>Dag</u> <u>oefening:</u>	<u>"1 mile"</u> <u>wandeling:</u>	<u>Extra:</u>
<u>Maandag</u>			
<u>Dinsdag</u>			
<u>Woensdag</u>			
<u>Donderdag</u>			
<u>Vrijdag</u>			
<u>Zaterdag</u>			
<u>Zondag</u>			