

SPRINT AFSLANK

7 DAAGSE

	<u>Dagtraining</u>	<u>Powerwalk</u>	<u>Dagmenu</u>	<u>Dagtip</u>	<u>Weeg-/meet moment</u>
Dag 1 - Maandag					Dag 1 Gewicht: Buikomvang:
Dag 2 - Dinsdag					
Dag 3 - Woensdag					Dag 3 Gewicht: Buikomvang:
Dag 4 - Donderdag					
Dag 5 - Vrijdag					Dag 5 Gewicht: Buikomvang:
Dag 6 - Zaterdag					
Dag 7 - Zondag					Dag 8 Gewicht: Buikomvang:

