

10 weken challenge

Week 1			
	Hardlopen	3 dagen in de week	tempo 6km
			easy run 5km
			long run 6km
	Pushups	Elke dag 50	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy	2 artikelen typen + links toevoegen oude artikelen	
	Website		
	Fotografie		Les 17+18 inleveren

Week 2			
	Hardlopen	3 dagen in de week	intervals 7km
			easy run 5km
			long run 8km
	Pushups	Elke dag 50	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy	Designs maken	
	Website	Links toevoegen oude artikelen	
	Fotografie	Les 19+20 inleveren	

Week 3			
	Hardlopen	3 dagen in de week	tempo 7km
			easy run 6km
			lon run 9km
	Pushups	Elke dag 55	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy	Designs maken	
	Website		
	Fotografie		Les 21+22 inleveren

10 weken challenge

Week 4			
	Hardlopen	3 dagen in de week	tempo 7km
			easy run 6km
			long run 10km
	Pushups	Elke dag 55	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy	Designs maken	
	Website		
	Fotografie	Les 23+24 inleveren	

Week 5			
	Hardlopen	3 dagen in de week	intervals 5km
			easy run 5km
			long run 7km
	Pushups	Elke dag 60	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy	Etsy product online	
	Website		
	Fotografie	Les 25+26 inleveren	

Week 6			
	Hardlopen	3 dagen in de week	tempo 8km
			easy run 6km
			long run 10km
	Pushups	Elke dag 65	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy		
	Website	3 artikel typen + website opbouw	
	Fotografie	Les 27+28 inleveren	

10 weken challenge

Week 7			
	Hardlopen	3 dagen in de week	tempo 9km
			easy run 7km
			long run 12km
	Pushups	Elke dag 70	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy		
	Website	3 artikelen typen + website opbouw	

Week 8			
	Hardlopen	3 dagen in de week	intervals 8.9km
			easy run 8km
			long run 12km
	Pushups	Elke dag 70	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy		
	Website	3 artikelen typen + website opbouw	

Week 9			
	Hardlopen	3 dagen in de week	tempo 10km
			easy run 8km
			long run 8km
	Pushups	Elke dag 70	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy		
	Website	3 artikelen typen + website opbouw	

10 weken challenge

Week 10			
	Hardlopen	3 dagen in de week	taper intervals 6.9km
			race 10km
	Pushups	Elke dag 75	
	Pullup/Chinup	Elke dag	
	Koude douche	Elke dag	
	Op zijn laatst 8:30 bed uit	Elke dag	
	Lezen	Elke dag minimaal 10 bladzijdes	
	Etsy		
	Website	1 artikel typen	

10 weken challenge

10 weken challenge

10 weken challenge

10 weken challenge
