

ILSE Squat Challenge

De 30-dagen squat challenge is een eenvoudig oefenprogramma.
Na 30 dagen ben je in staat om 250 kniebuigingen te maken.

Deze oefening challenge is goed voor: Sterkere rug-, been-, en buikspieren. Beter uithoudingsvermogen
Het is een mooie start voor een goed skateseizoen.

ILSE Squat Challenge

1 50 Squats	2 55 Squats	3 60 Squats	4 RUST Squats	5 70 Squats
6 75 Squats	7 80 Squats	8 RUST Squats	9 100 Squats	10 105 Squats
11 110 Squats	12 RUST Squats	13 130 Squats	14 135 Squats	15 140 Squats
16 RUST Squats	17 150 Squats	18 155 Squats	19 160 Squats	20 RUST Squats
21 180 Squats	22 185 Squats	23 190 Squats	24 RUST Squats	25 220 Squats
26 225 Squats	27 230 Squats	28 RUST Squats	29 240 Squats	30 250 Squats