

## 90 DAGEN PROGRAMMA

[www.personalfitnessnederland.nl/trainingen](http://www.personalfitnessnederland.nl/trainingen) → Fitnessschema → 90 dagen programma → Dag 1 – 10

Doe iedere training van het **90 DAGEN PROGRAMMA** tweemaal achter elkaar. De training duurt ongeveer 10 tot 13 minuten. De tweede keer kun je alles (nog) beter meedoen en heb je 20 – 26 minuten getraind.

Het \* staat voor **vrije training**; zwemmen, hardlopen, fietsen, Zaal 1, Zaal 3 of sportschool, enz.

### WEEK 1

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 1	<input type="checkbox"/>
2	Dag 2	<input type="checkbox"/>
3	Dag 3	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 4	<input type="checkbox"/>
6	Dag 5	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 2

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 6	<input type="checkbox"/>
2	Dag 7	<input type="checkbox"/>
3	Dag 8	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 9	<input type="checkbox"/>
6	Dag 10	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 3

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 11	<input type="checkbox"/>
2	Dag 12	<input type="checkbox"/>
3	Dag 13	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 14	<input type="checkbox"/>
6	Dag 15	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 4

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 16	<input type="checkbox"/>
2	Dag 17	<input type="checkbox"/>
3	Dag 18	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 19	<input type="checkbox"/>
6	Dag 20	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 5

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 21	<input type="checkbox"/>
2	Dag 22	<input type="checkbox"/>
3	Dag 23	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 24	<input type="checkbox"/>
6	Dag 25	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 6

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 26	<input type="checkbox"/>
2	Dag 27	<input type="checkbox"/>
3	Dag 28	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 29	<input type="checkbox"/>
6	Dag 30	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

## 90 DAGEN PROGRAMMA

### WEEK 7

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 31	<input type="checkbox"/>
2	Dag 32	<input type="checkbox"/>
3	Dag 33	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 34	<input type="checkbox"/>
6	Dag 35	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 8

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 36	<input type="checkbox"/>
2	Dag 37	<input type="checkbox"/>
3	Dag 38	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 39	<input type="checkbox"/>
6	Dag 40	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 9

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 41	<input type="checkbox"/>
2	Dag 42	<input type="checkbox"/>
3	Dag 43	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 44	<input type="checkbox"/>
6	Dag 45	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 10

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 46	<input type="checkbox"/>
2	Dag 47	<input type="checkbox"/>
3	Dag 48	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 49	<input type="checkbox"/>
6	Dag 50	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 11

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 51	<input type="checkbox"/>
2	Dag 52	<input type="checkbox"/>
3	Dag 53	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 54	<input type="checkbox"/>
6	Dag 55	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 12

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 56	<input type="checkbox"/>
2	Dag 57	<input type="checkbox"/>
3	Dag 58	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 59	<input type="checkbox"/>
6	Dag 60	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio / *</b>	<input type="checkbox"/>

## 90 DAGEN PROGRAMMA

### WEEK 13

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 61	<input type="checkbox"/>
2	Dag 62	<input type="checkbox"/>
3	Dag 63	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 64	<input type="checkbox"/>
6	Dag 65	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio / *</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 14

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 66	<input type="checkbox"/>
2	Dag 67	<input type="checkbox"/>
3	Dag 68	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 69	<input type="checkbox"/>
6	Dag 70	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio / *</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 15

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 71	<input type="checkbox"/>
2	Dag 72	<input type="checkbox"/>
3	Dag 73	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 74	<input type="checkbox"/>
6	Dag 75	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio / *</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 16

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 76	<input type="checkbox"/>
2	Dag 77	<input type="checkbox"/>
3	Dag 78	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 79	<input type="checkbox"/>
6	Dag 80	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio / *</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 17

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 81	<input type="checkbox"/>
2	Dag 82	<input type="checkbox"/>
3	Dag 83	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 84	<input type="checkbox"/>
6	Dag 85	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio / *</b>	<input type="checkbox"/>

### WEEK 18

Dag	Training	Gedaan
1	Dag 86	<input type="checkbox"/>
2	Dag 87	<input type="checkbox"/>
3	Dag 88	<input type="checkbox"/>
4	*	<input type="checkbox"/>
5	Dag 89	<input type="checkbox"/>
6	Dag 90	<input type="checkbox"/>
7	<b>Studio / *</b>	<input type="checkbox"/>