

*“Wij zijn er voor jou; voor structuur, motivatie en activatie”*



*Bekijk de challenge van de dag!*

Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16					

## Legenda

Trainingsschema v/d week (max 3 keer per week uitvoeren, eigen planning).

Hardloopsessie (verplicht op de geplande dag).

Challenge (verplicht op de geplande dag).



## Spelregels

1. *Alle scores tellen mee per individu, meerdere individuen vormen één team. Je wint of verliest dus als team!*
2. *Iedere week kent een nieuw trainingsschema, het volbrengen van het trainingsschema levert 20 punten op! Het schema heeft een maximum van 3x per week!*
3. *De bewijslast van het uitvoeren van de workout dient gedeeld te worden via de groepsapp!*
4. *'Runday', op deze dag dien je een stuk hard te lopen, het is aan jou hoe ver je dit doet. Hoe verder je loopt, hoe meer punten je binnen haalt voor je team. 1km = 2 punten.*
5. *De bewijslast voor de hardloopsessie dient via een app (maakt niet uit welke) gedeeld te worden in de groepsapp.*
6. *Iedere challenge gaat om tijd of aantallen, hoe langer of hoe meer herhalingen je maakt hoe meer punten je binnenhaalt voor je team.*
7. *De bewijslast van de challenges dient gedeeld te worden via de social media van monnezorgenbeweging en de handbalschool brabant.*
8. *'Bedenk de challenge' als jij een challenge kan bedenken met jouw team waarbij je de andere teams uitdaagt (via socials!) krijg je 10 extra punten (op welk moment maakt niet uit). Let op: er moet een duur of aantal te behalen zijn zodat we ook daaraan punten kunnen koppelen, maar creativiteit loont dus!*



9. *Alle scores worden bijgehouden in een excel document, deze zal gedeeld worden via de groepsapp. Je mag hier zelf invoeren wat je gedaan hebt, dit wordt gecontroleerd door Tim en de trainers. Er dient dus wel bewijslast te zijn zoals omschreven bij punt 3,5, 7 en 8.*

## 20 Jan

Bekijk het nieuwe trainingsschema voor deze week in de groepsapp.



## 21 Jan

### *'Challenge of the day'*

[Bekijk hem hier!](#)

## 22 Jan

### *'Challenge of the day'*

[Bekijk hem hier!](#)



Handbalschool Brabant  
Performance scan  
6 oktober 2018  
© Petra Bleijenberg

## 23 Jan

### *Rust*

## 24 Jan

### *Runday*

*Ren zoveel mogelijk  
km in 15 minuten!*

## 25 Jan

Bekijk het nieuwe trainingsschema voor deze week in de groepsapp.

## 26 Jan

*'Challenge of the day'*

[Bekijk hem hier!](#)

## 27 Jan

### Runday

Iedere km is een punt waard, je bent geheel vrij in wat je doet aan cardio.



## 28 Jan

*'Challenge of the day'*

[Bekijk hem hier!](#)

## 29 Jan

*'Challenge of the day'*

[Bekijk hem hier](#)

30 Jan

***Rust***

31 Jan

***Runday***

Ren je eigen naam in de app, krijg je dat voor elkaar? 30 punten bovenop de gelopen kilometers.



1 Feb

Bekijk het nieuwe trainingsprogramma voor deze week in de groepsapp.

2 Feb

***'Challenge of the day'***  
**[Klik hier](#)**

3 Feb

***'Challenge of the day'***

**[Klik hier](#)**

## 4 Feb

*'Challenge of the day'*

[Bekijk hem hier!](#)

## 5 Feb

**Runday**

Ren jij met je carnavalsoutfit (alvast ;-), niet alleen een mutsje, dat telt niet). Dan verdubbelen de kilometers.

## 6 Feb

# *Rust*



## 7 Feb

*'Challenge of the day'*

[Bekijk hem hier!](#)



## 8 Feb

Maak op deze vrije zaterdag lekker gezonde pannenkoekjes. Hoe doe je dat? Bekijk hier de video en ga aan de slag!

[Klik hier voor de video](#)

## 9 Feb

**'Challenge of the day'**

[Bekijk hem hier!](#)

