

24 Dagen HYROX



# Advent Challenge

FIT AAN DE KERSTTAFEL | 2024

TEL AF TOT DE KERSTDAGEN met deze oefeningen en ZIG FIT AAN DE KERSTTAFEL OM ONGEGENEERD VAN HET KERSTDINER TE GENIETEN!

START  
24 DAGEN  
HYROX ADVENT  
CHALLENGE  
>>>

1 km wandelen  
3 rondes:  
10 squats  
10 lunges  
10 push ups

3 rondes:  
20 jumping jacks  
15 squats  
30 sec. plank

5 rondes  
12 push-ups  
15 lunges  
10 tricep dips  
*(gebruik een stoel)*

Doe een rustige  
wandeling  
of 15 minuten  
stretchen.

2 km hardlopen  
of stevig  
wandelen op  
tempo

8x (20 sec. werk  
& 10 sec. rust):  
burpees & squats

500m hardlopen  
20 burpees  
20 mountain  
climbers  
Herhaal 2x

4 rondes:  
15 squats met  
gewicht  
10 shoulder presses  
& 10 push-ups

EMOM  
12 min: 12 lunges  
30 sec. plank &  
10 burpees

Yoga of  
30 minuten  
wandelen op  
laag tempo

4 rondes:  
500m joggen  
10 squats  
10 sit-ups &  
10 burpees

Een dag om je  
spieren te laten  
herstellen

5 rondes:  
200m sprint  
20 jumping lunges  
10 burpees

2 km hardlopen op  
een comfortabel  
maar uitdagend  
tempo

3X maximale  
plank tijd  
afgewisseld met  
10 push-ups

500m joggen  
20 squats  
15 push-ups  
30 seconden wall sit  
Herhaal 3x

8x  
(30 seconden sprint  
30 seconden  
wandelen).

Rustige yoga  
of een lichte  
stretchsessie.

2 km hardlopen  
30 wall balls  
(of squats)  
10 burpees

5 rondes:  
15 deadlifts  
(met tas of gewicht)  
10 push-ups  
20 lunges

Probeer 3 km  
hardlopen op eigen  
tempo.

Herhaal 3x:  
1 km hardlopen  
15 burpees  
20 squats  
1 minuut plank

Lichte training:  
1 km wandelen en  
wat stretching.

1 km hardlopen  
30 burpees  
20 squats  
1 minuut plank.  
Sluit af met 2 km  
joggen!