

Hypertrofie Challenge

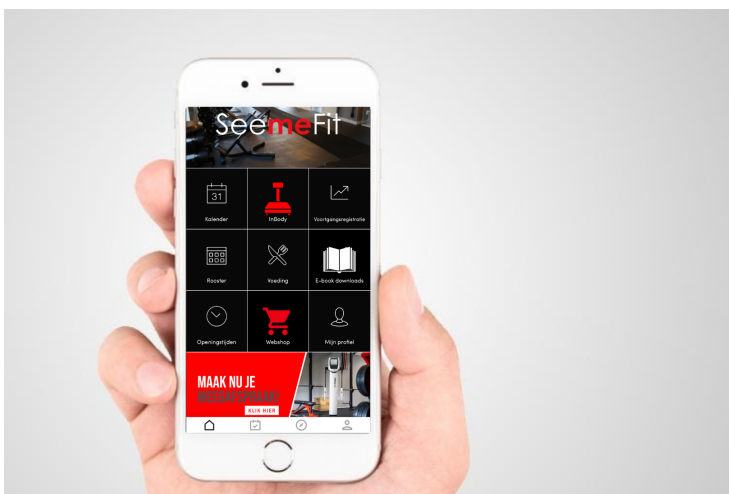
Week 1

Voeding loggen in de app

Vanaf maandag willen we dat je dagelijks je voeding gaat bijhouden in onze foodapp.

[Bekijk deze video om te zien hoe je dit precies doet](#)

Als je de food app nog niet gedownload hebt op je telefoon klik dan in onze app op het “voeding” icoontje.



Gewicht doorgeven

Ook willen we dat je vanaf maandag iedere dag je gewicht gaat doorgeven aan ons. Dit doe je als volgt:

1. Op staan
2. Naar het toilet
3. Wegen
4. Ons je gewicht doorsturen via Whats app: 06-18769130

InBody inplannen

[Plan je eerste InBody meting in via deze link](#)

Dit doe je ook voor week 6 en week 12, dit kun je nu alvast inplannen maar kan later ook.

Conditioning en extra trainingen inplannen

Plan vanaf volgende week je extra conditioning trainingen in. In de eerste week 1 extra conditioning training. Dit mag de dag na een krachttraining of eventueel direct na je krachttraining. Heb je voor optie twee gekozen? Dan kun je een extra Small Group Training inplannen via de app. Zorg dat je minimaal 1 dag tussen je krachttrainingen hebt.