

Hypertrofie Challenge

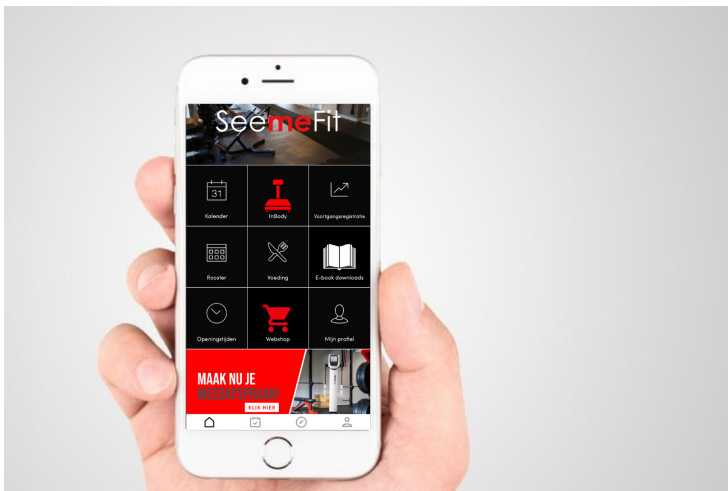
Week 1

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 loggen

Houd je gewicht dagelijks bij door het in te voeren in de app. Klik op “voortgangsregistratie”

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.

Extra trainingen inplannen

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.