



Test uitslag en Programma

Kijk hieronder in welke categorie je gaat starten (1 – 4).

Neem na de test 2 – 3 dagen rust om de arm- en borstspieren te laten herstellen en daarna ga je starten met het 60 dagen Programma!

Probeer drie maal per week de trainingen te doen. Bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag. De trainingen duren per keer niet langer dan ongeveer 10 minuten.

Heel veel succes en plezier met de trainingen!

LEEFTIJD	< 40 JAAR	40 - 55 JAAR	> 55 JAAR
CATEGORIE	Aantal JUIST uitgevoerde push ups		
1	0 - 5	0 - 5	0 - 5
2	6 - 14	6 - 12	6 - 10
3	15 - 29	13 - 24	11 - 19
4	30 +	25 +	20 +