

SCHEDULE: 2020[CONCEPT]

MONDAY: HOME FITNESS+ MMA

PULL-UPS 18+, TOES TO BAR MINIMUM 20, WIDE GRIP PUSH UP 50 x 3(4 min rest)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

TUESDAY: RUNNING OR SWIMMING(most of the time 107 to 127 minutes)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

WEDNESDAY: HOME FITNESS+ MMA

PULL-UPS 18+, TOES TO BAR MINIMUM 20, WIDE GRIP PUSH UP 50 x 3(4 min rest)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

THURSDAY: RUNNING OR SWIMMING(most of the time 107 to 127 minutes)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

FRIDAY: HOME FITNESS+MMA

PULL-UPS 18+, TOES TO BAR MINIMUM 20, WIDE GRIP PUSH UP 50 x 3(4 min rest)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

SATURDAY: REST[SPORT EVENT, SEX, NIGHTLIFE]

SUNDAY:NIGHTLIFE/RUNNING/SWIMMING/SPORT EVENT/SEX[OR EXTRA DAY REST]

STRETCH MINIMUM 30 MINUTES X 3 FULL BODY. MAX 125 MINUTES A WEEK..

+ daily walking or biking, extra rest or breaks when needed. Working with a job coach for my adhd. Full time job is the main goal. And castings whenever possible 🤪😬🧘🚀💕💥

+ Tussendoor voldoende rusten. Contacten maken.

Note: Pull-ups x 3 en toes to bar x 3 zou misschien geen slecht idee zijn op latere termijn. Side bridge 2 minuten en 5 seconden

RECOVERY REMINDER EXAMPLE

DEC-JAN 50%

FEB: 70%

MAART 100%

POTENTIËLE EVENTS ALS IK EENS ZIN HEB IN VARIATIE

SPARTACUS RUN
ANTWERP NIGHTRUN
STADSLOOP GENT
20 KM BRUSSEL
CASTLE NIGHT TRAIL
KNOKKE 10 KM
OOSTENDE 10 KM
MECHELEN 10 KM
BLANKEBERGE 10 KM
BRUGGE 10 KM
BOSSENLOOP 10 KM
RIVIERENLOOP 10 KM
MARATHON DECEMBLES(250 km in de woestijn)
GHOST RACE OF RUN
OHML XTRAIL 120 KM
KBC VIKING TOUR
WARMATHON
Q-MUSIC RUN

TOEKOMSTMUZIEK

LABORATORIUM TEST: 300
SPONSORS
PRIVÉ COACH
NAAR 1 DISCIPLINE GAAN
NIEUWE BIKE AANSCHAFFEN
MEMBER CAPITOL FIGHTING ACADEMY

MEDISCH:

PREVENTIE: STRETCH FULL BODY OM DE 2 DAGEN. STRETCH LOWER BODY BIJ LOPEN EN ZWEMMEN.
KINESIST 18 BEURTEN
DOKTOR: VOORSCHRIFT
SEX VOOR HUMEUR
GEZOND ETEN VOOR OPTIMAAL DENKEN, PRESTEREN, DE JUISTE FIGUUR EN ENERGIE.