

Sportrusten


 100
dagen

Sportrusten

Uitleg bij het sportrustenschema

Drie keer in de week sporten, iedere dag twee keer een ademhalingsoefening. En dat 100 dagen achter elkaar om te zien wat het doet. Dat is het Sportrustenplan. Het is een extra zetje om het voornemen om te sporten en te ontspannen écht te laten werken. Het is een periode van 15 weken.

Hoe werkt het sportrustenschema?

Rusten

Iedere dag doe je een ademhalingsoefening.
Je kleurt de dag in - 1 t/m 105.



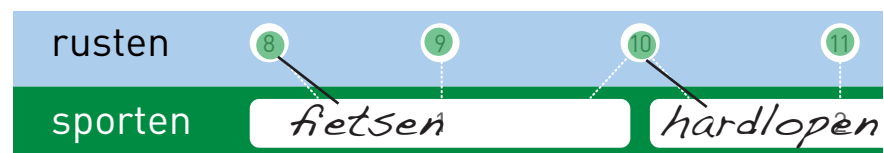
Sporten

Drie keer in de week sport je.
Je schrijft bij 1 t/m 3 de sport van die dag op.



Sportrusten

Vervolgens verbind je het stippelijntje tussen het rusten en de sportdag.



Succes ermee!

Je kunt het bijhouden op je eigen sportrustenschema.
Heb je nog geen sportrustenschema?
Pluk hem gratis van het net: www.kiwinederland.nl