

# Week 3: training en beweging

\*Sport deze week minstens 2-3x een half uurtje.

- .....
- .....
- .....

\*Stuur me een video door als bewijs of post een video op je socials en tag jouw coach en @dylanhermansfit.

- .....

\*Zit niet langer dan 30 min stil

- .....

Hoe was dit voor jou?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\*Luister de podcast "Leef je mooiste leven" aflevering 14: sporten/kiezen/uitrusten.

- Aflevering 14

\*Luister de podcast "Power en Mindset Podcast":

- Aflevering 7
- Aflevering 9

**\*kruis het vakje aan indien je taak volbracht is.**