

KILOMETERS VOOR KANSEN

SEPTEMBER 2020

MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZA	ZON
31 Klaar voor de start...	1 AF! Zet 'm op!	2	3	4 Hang deze kalender op, plan je workouts en kruis af.	5 Het eerste weekend! Plan een leuke activiteit met kilometers.	6
7 Haal wat frisse lucht en wandel of fiets naar je werk.	8	9 Staan je trainingen al op je actiepagina?	10	11 Vergeet je niet om ook af en toe te rusten?	12	13
14	15 Yes! Je bent nu halverwege!	16	17 De kracht van herhaling! Herinner je vrienden en familie aan jouw actie.	18	19 Probeer eens wat anders dit weekend. Lijkt kanoën je wat?	20
21 Ga ook 'ns sporten met een vriend of vriendin!	22	23 Het aftellen kan beginnen. Nog één week te gaan!	24	25 Maak een selfie tijdens je training en deel 'm met #kilometersvoorkansen	26	27
28	29 De finish is in zicht!	30 Yes! Je hebt het gehaald. Hup met die benen omhoog nu!				

