

# SHARONS 30-DAY BOOTY CHALLENGE

Dag 1	Dag 8	Dag 15	Dag 22
Sumo/monkey squats 10 Unicorn kicks 10 HipBridge abductor 10 Bulgarian Lunges 10 Deep deadlifts 10	Sumo/monkey squats 15 Unicorn kicks 15 HipBridge abductor 15 Bulgarian Lunges 15 Deep deadlifts 15	RUST	Sumo/monkey squats 45 Unicorn kicks 45 HipBridge abductor 45 Bulgarian Lunges 45 Deep deadlifts 45
Dag 2	Dag 9	Dag16	Dag 23
Sumo/monkey squats 10 Unicorn kicks 10 HipBridge abductor 10 Bulgarian Lunges 10 Deep deadlifts 10	RUST	Sumo/monkey squats 35 Unicorn kicks 35 HipBridge abductor 35 Bulgarian Lunges 35 Deep deadlifts 35	Sumo/monkey squats 45 Unicorn kicks 45 HipBridge abductor 45 Bulgarian Lunges 45 Deep deadlifts 45
Dag 3	Dag 10	Dag 17	Dag 24
RUST	Sumo/monkey squats 20 Unicorn kicks 20 HipBridge abductor 20 Bulgarian Lunges 20 Deep deadlifts 20	Sumo/monkey squats 35 Unicorn kicks 35 HipBridge abductor 35 Bulgarian Lunges 35 Deep deadlifts 35	RUST
Dag 4	Dag 11	Dag 18	Dag 25
Sumo/monkey squats 15 Unicorn kicks 15 HipBridge abductor 15 Bulgarian Lunges 15 Deep deadlifts 15	Sumo/monkey squats 20 Unicorn kicks 20 HipBridge abductor 20 Bulgarian Lunges 20 Deep deadlifts 20	RUST	Sumo/monkey squats 50 Unicorn kicks 50 HipBridge abductor 50 Bulgarian Lunges 50 Deep deadlifts 50
Dag 5	Dag12	Dag 19	Dag 26
Sumo/monkey squats 15 Unicorn kicks 15 HipBridge abductor 15 Bulgarian Lunges 15 Deep deadlifts 15	RUST	Sumo/monkey squats 40 Unicorn kicks 40 HipBridge abductor 40 Bulgarian Lunges 40 Deep deadlifts 40	Sumo/monkey squats 50 Unicorn kicks 50 HipBridge abductor 50 Bulgarian Lunges 50 Deep deadlifts 50
Dag 6	Dag 13	Dag 20	Dag 27
RUST	Sumo/monkey squats 25 Unicorn kicks 25 HipBridge abductor 25 Bulgarian Lunges 25 Deep deadlifts 25	Sumo/monkey squats 40 Unicorn kicks 40 HipBridge abductor 40 Bulgarian Lunges 40 Deep deadlifts 40	RUST
Dag 7	Dag14	Dag 21	Dag 28
Sumo/monkey squats 15 Unicorn kicks 15 HipBridge abductor 15 Bulgarian Lunges 15 Deep deadlifts 15	Sumo/monkey squats 25 Unicorn kicks 25 HipBridge abductor 25 Bulgarian Lunges 25 Deep deadlifts 25	RUST	Sumo/monkey squats 60 Unicorn kicks 60 HipBridge abductor 60 Bulgarian Lunges 60 Deep deadlifts 60
Dag 30		Dag 29	
CHALLENGE COMPLETE !  Try Club-Booty with Sharon		Sumo/monkey squats 60 Unicorn kicks 60 HipBridge abductor 60 Bulgarian Lunges 60 Deep deadlifts 60	

- \* Doe het aangegeven aantal herhalingen bij de oefeningen. De oefeningen vind je op onze social media pagina's
- \* Uitvoering oefeningen **Unicorn kicks** en **Bulgarian lunges**: Elk been het aangegeven aantal.
- \* Doe naast de Booty oefeningen ook cardio oefeningen zoals fietsen of (hard)lopen om je verbranding extra te stimuleren. Eet en drink gevarieerd en gezond voor betere resultaten. Meer info? Mail dan naar [info@astridsport.nl](mailto:info@astridsport.nl)
- \* Maak een 'before' foto voordat je start en een 'after' foto als klaar bent met de challenge.
- \* Mocht je blessures krijgen? Stop dan de oefeningen en/of raadpleeg een arts of therapeut.