

Elace

sportmodels

ESTER

GROESSE / HEIGHT: 175 / 5'74"

BRUSTUMFANG / BUST: 87 / 34.25"

TAILLE / WAIST: 63 / 24.80"

HUEFTE / HIPS: 92 / 36.22"

AUGENFARBE / EYES: Gruen / green

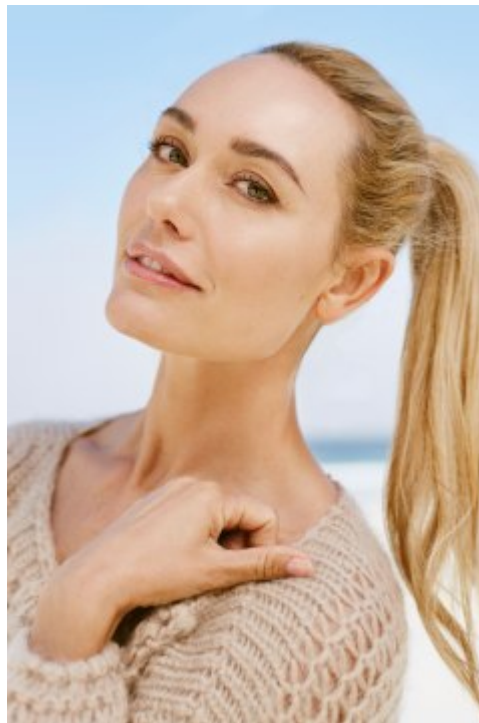
HAARFARBE / HAIR: Blond / blond

SCHUHGROESSE / SHOE: 39 / US 7.5

SPORTART / SPORT:

Running, Fitness, Leichtathletik, Rennrad,
Mountainbike, Citybike, Trekking, Yoga, Boxing,
Nordic Walking, Inlineskating



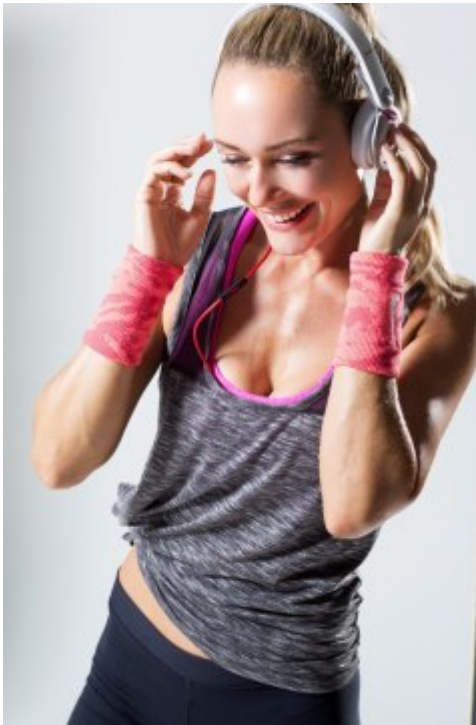














• PLANK •
• SQUAT • LUNDE •
MAXIMAAL
EFFECT!

Bringend behoefte aan een sterke core, strakke billen of mooi gevormde bovenbenen? Met deze challenges zijn ze binnen tertig dagen een feit.

AFGELEID VAN DE PROGRAMMEERDE REIKEN VAN ELACE
© 2018 ELACE SPORTMODELS

30 DAGEN CHALLENGE

je bovenbenen, armen en schouders aan het werk.

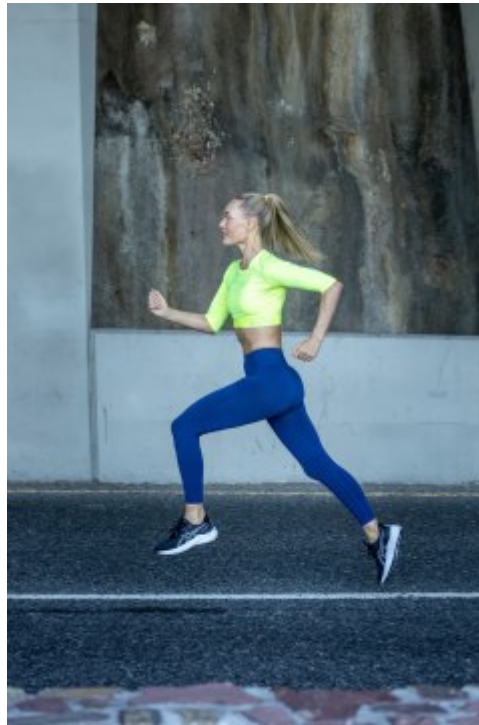
DAG 1 20 SECONDEN	DAG 2 20 SECONDEN	DAG 3 30 SECONDEN	DAG 4 30 SECONDEN	DAG 5 40 SECONDEN	DAG 6 RUST DAG
DAG 7 45 SECONDEN	DAG 8 45 SECONDEN	DAG 9 60 SECONDEN	DAG 10 60 SECONDEN	DAG 11 60 SECONDEN	DAG 12 90 SECONDEN
DAG 13 RUST DAG	DAG 14 90 SECONDEN	DAG 15 90 SECONDEN	DAG 16 120 SECONDEN	DAG 17 120 SECONDEN	DAG 18 150 SECONDEN
DAG 19 RUST DAG	DAG 20 150 SECONDEN	DAG 21 150 SECONDEN	DAG 22 180 SECONDEN	DAG 23 180 SECONDEN	DAG 24 210 SECONDEN
DAG 25 210 SECONDEN	DAG 26 RUST DAG	DAG 27 240 SECONDEN	DAG 28 240 SECONDEN	DAG 29 270 SECONDEN	DAG 30 300 SECONDEN

PLANK CHALLENGE



















sport2000nederland



