

SPOTIFY PLAYLIST POP & FUN JOGGING

1 playlist 9 nummers 32 minuten

Spotify: zoek profiel "mychal.langenus"
en selecteer "Fitopia POP & FUN Jogging met Mychal"
(download eventueel op je toestel voor als je gaat joggen)

Download deze begeleiding om te starten aan jouw joggingsreis, op opzweepende POP-beats:

1 - Higher – Taio Cruz & Kylie Minoge // 3:07

o Warm up op de beat (85 BPM)

2 - Overprotected – Britney // 3:18

o Joggen op de beat (96 BPM)

3 - What doesn't kill you – Kelly Clarkson // 3:41

o Op of nét onder de beat joggen & sprint op refrein (116 BPM)

4 - Miss Independent – Ne-Yo // 3:52

o Recovery/herstellend joggen op de beat (86 BPM)

5 - Adore You – Harry Styles // 3:27

o Op of nét onder de beat joggen (99 BPM)

6 - Love Game – Lady Gaga // 3:36

o Jog op de beat (105 BPM)

7 - POP - *NSYNC // 3:58

o Recovery walk OF Probeer de beat joggend te halen (chase the beat) en sprint op refrein (120 BPM)

8 - Express Yourself – Madonna // 3:59

o Op of nét onder de beat joggen (115 BPM)

9 - Stargazing – Kygo, Justin Jesso // 3:56

o Cool down joggen/snelwandelen (95 BPM)