

HBC 2021 Challenge

HBC wenst jou een fantastisch, gezond gezellig en sportief 2021.

Om een goede sportieve start te maken middenin deze lockdown, kan je nu al van start met deze 31-DAGEN-CHALLENGE.

Voor iedere dag zijn er een paar opdrachten. Maar je kan deze opdrachten natuurlijk ook combineren! Fanatieke sporters kunnen meerdere workouts doen op 1 dag en deze dan herhalen als alle workouts zijn gedaan.

De opdrachten zijn soms heel makkelijk en soms moeilijk, zodat er altijd uitdaging is voor iedereen. De opdrachten kan je natuurlijk altijd aanpassen.

Doe de opdracht samen met een vriend of vriendin online, samen met jouw familie of huisgenoten.

De opdrachten bestaan uit oefeningen voor de warming-up, kracht en lenigheid voor verschillende spiergroepen. Met zoveel mogelijk variatie, zodat je iedere dag een andere mini-workout kunt doen.

Zorg ervoor dat je altijd sport in een veilige situatie. Waarbij je jezelf niet kunt bezeren en er altijd toezicht is voor als er iets gebeurt. Ga dus niet alleen aan de slag zonder dat iemand hiervan op de hoogte is. Als je niet zeker weet of je een opdracht veilig uit kunt voeren, vervang de opdracht dan voor iets anders.

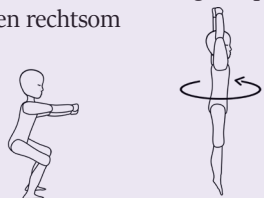
Wij wensen je heel veel plezier met deze opdrachtjes.

1

4x volgende rondje: 40 seconden joggen
40x stap opzij en andere hiel tegen bil (20x L+R)
40x stap opzij en andere knie gaat omhoog
40x stap voor en buig allebei de knieën (lunge)

Squat-streksprong 1/1 draai. Zet de benen iets uit elkaar en buig de benen. Het lichaam is rechtop en de armen zij of voor. Spring omhoog en maak een streksprong 1/1 draai met landing in squat.

20x linksom en rechtsom



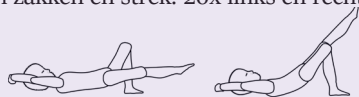
Ga op de rug liggen en plaats de voeten vlak bij de billen. De voeten en benen zijn licht gespreid. Duw de heupen omhoog en strek de heupen. Spreid en sluit de knieën met spanning op de benen. 4x 10



Blijf in dezelfde houding. Laat de billen iets zakken met een hoek in de heupen tot valk boven de grond en duw weer omhoog naar gestrekte heupen. Knijp hard de billen tegen elkaar. 4x 10



Blijf in dezelfde houding en strek 1 been. Laat de heupen zakken en strek. 20x links en rechts



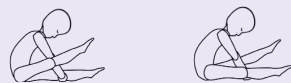
Ligsteun met gestrekte en gebogen armen. De ellebogen wijzen naar de voeten.

40 seconden gestrekt en 40 seconden gebogen



Maak een kleine spreidzit en zet de handen tussen de benen. Til om de beurt een been 3 sec omhoog. 10x links en rechts afwisselen.

- De heup en rug moet recht blijven.



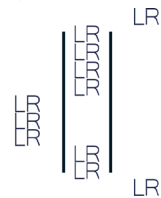
2

Trek je 2 lijnen (stoeptegels / stoepkrijt) op schouderbreedte. (of doe net alsof) Het liefst 20 meter lang. (of heel kort en vaker opnieuw).

Maak 40 hele kleine sprongetjes. 1x rechts, 2x midden, 3x links, 4x midden, etc. Lees de plaaijes van onder naar boven.

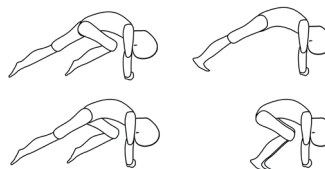


Hinkel 1x op rechts, 1x op links, 2x op rechts, 2x op links, 3x op rechts, 3x op links, etc

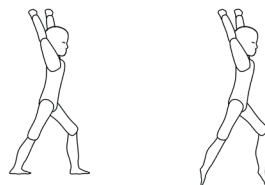


Vanuit ligsteun 4x klimmen. (knie naar schouder) en daarna meteen 4x springen naar hurkzit en 4x springen terug naar ligsteun.

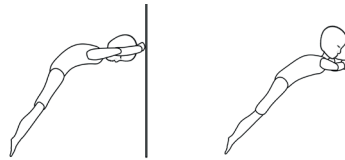
4 setjes met links en 4 met rechts klimmen



Maak een uitvalstand. Voorste been is gebogen en achterste been gestrekt. Zorg dat allebei de hiel op de grond staan. Ga naar de tenen, 1 tel vasthouden en terug naar uitvalstand. Het voorste been blijft gebogen. 20x links voor en 20x rechts voor

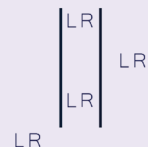


Ga met de voeten op 1 meter afstand (of nog verder) staan van de muur. Ga met gestrekte heupen naar voren en plaats de handen tegen de muur. Ga opdrukken tegen de muur. 20x

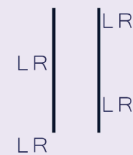


3

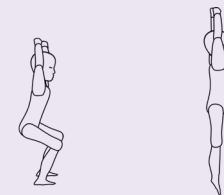
Maak 40 verre sprongen met 2 benen. Spring links, spring midden, spring rechts. Het lichaam mag niet indraai en blijft naar voren wijzen.



Nu 40 verre sprongen naar voren en ook nog ver opzij. Kan jij dit? Let bij alle sprongen op de landing.

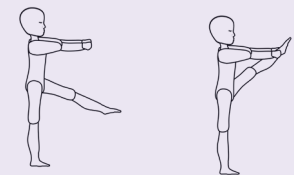


Squat met armen langs de oren. Zet de benen iets uit elkaar en buig de benen. Het lichaam is rechtop. Spring omhoog en maak een streksprong. Landing in squat met armen langs de oren. 20x



Ga rechtop staan en strek een been vooruit met de voet hoger dan de andere knie. Zwaai het been boven horizontaal en weer terug. De voet mag tussendoor niet lager dan de andere knie.

20x links en 20x rechts



Ligsteun. Tik met de armen om de beurt de heupen aan. 20x links en rechts



Ga op de rug liggen met de benen naar het plafond. Breng de benen naar beneden tot vlak boven de grond. De onderrug moet de grond blijven raken. 10x in 10 sec naar boven en weer in 10 sec omlaag



4

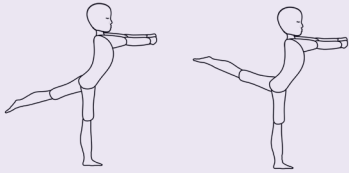
Draai met het lichaam een 1/4 slag. Spring zijwaarts met rechts voor en links achter, en wissel om. 40 x opzij naar rechts en 40 opzij naar links

R L R L R L R L
L R L R L R L R

L R L R L R L R
R L R L R L R L
L R L R L R L R

Probeer zelf het plaatje te lezen van de laatste oefening. 40 sprongen

Strek een been achterwaarts met de voet hoger dan de andere knie. Zwaai het been boven horizontaal en terug. De voet mag tussendoor niet lager dan de knie. Het bovenlichaam blijft op dezelfde plek. De onderste voet mag niet bewegen. 20x links en 20x rechts



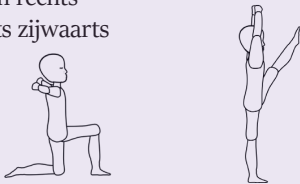
Ga zitten op de billen en plaats de handen naast de billen op de grond. Benen zij ingetrokken. Hef de billen en voeten van de grond en strek de benen richting plafond. 10x 4 sec



Schommeltje rug. Ga op de rug liggen in een bolle houding met de armen, schouders en benen een stukje van de grond. Schommel heen en weer - De rug moet bol blijven 4x 10



Ga op 1 knie en 1 voet zitten met armen zijwaarts. Sta op en zwaai het achterste been omhoog en neem de armen mee langs de oren. Spanning in zwaai-been. 20x links en rechts 20x links en rechts zijwaarts

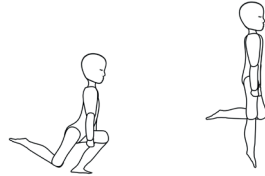


5

5 min fietsen en daarna 4x volgende setje
- 10 sec sprinten
- 2x hink stap sprong
- 2x burpee met 1/2 draai (ligsteun opdruk streksprong)

Ga op 1 been staan en zak in 10 sec zover mogelijk naar beneden, zonder de grond te raken. Ga daarna in 10 seconden weer terug omhoog naar gestrekte tenenstand. Blijf 10 seconden in tenenstand. 10x link en rechts

10x link en rechts



Maak een ligsteun met gespreide benen. De voeten zijn 1 meter uit elkaar. Opdrukken. Raak met de neus de grond. 20x Bolle rug



Ga in handstand tegen de muur staan en ga letten op spanning in benen, rug, buik armen. Duw de schouders goed uit en rechte rug. Maak gebruik van hulp voor de veiligheid. 4x 10 sec



Maak een hoekzit en strek een been vlak boven de grond. Wissel snel van been. 40x wisselen



Ga op 1 knie en 1 voet zitten. Sta op en zwaai het achterste been omhoog met een sprongetje. Spanning in been en voet bij de sprong. 20x links en rechts voorwaarts 20x links en rechts zijwaarts

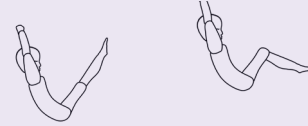


Split met 1 gestrekt been en 1 gebogen been op 90 graden. 2x 40 sec links en rechts buigen

6

40 sec rennen (evt op de plaats)
40 sec spreid-sluitsprongjes
10x ligsteun streksprong (burpee)
40 sec hakken-billen
40 sec knieheffen

Maak een hoekzit. Alleen de billen raken de grond. Buig de benen 2 sec en strek de benen 2 sec. 40 sec (10x)



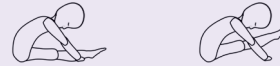
Ga op de buik liggen met de armen langs de oren. Til een been 10 cm op en hou 40 sec vast. Let op dat het lichaam recht blijft en niet gaat draaien. 4x 40 sec links en rechts



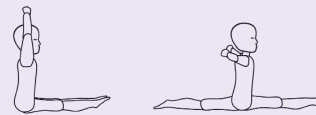
Rugwaartse ligsteun. 4x 40 sec



Ga rechtop zitten met de benen recht naar voren. Plaats de handen voorbij de knieën en til de benen 10 cm omhoog. 4x 10 sec gesloten benen 4x 10 sec kleine spreidzit met handen in midden



Ga zitten met de benen recht naar voren. Duw het rechterbeen naar achteren via zij tot spagaat links. Sluit weer naar voren en doe hetzelfde met het linkerbeen. 20x links en rechts



Duw je schouders uit in kniezit met de heupen boven (of iets voorbij) de knieën en de handen op de grond. Duw de schouders naar de grond. Maak de onderrug licht bol. 4x 10 sec



7

TIJD CHALLENGE

Aantal seconden handstand stil

.....

Aantal seconden handstand met handen lopen

.....

Zweefstand been boven horizontaal

Links.....

Rechts.....

Zweefstand been voor boven horizontaal

Links.....

Rechts.....

Aantal seconden planken met gestrekte heupen op handen of onderarmen

.....

8

- 40 sec touwtje springen
- 40 sec 1 hak-bil en 1 knie optrek
- 40 sec met andere been
- 10x hurkzit - streksprong
- 10x spreidsprong - gesloten kruissprong
- 40 sec boksen met dribbel

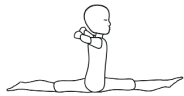
Hele knipmessen. Ga vanuit bolle ruglig met benen en bovenlichaam omhoog tot het lichaam helemaal dubbel is en de handen de voeten raken. Ga weer terug en kom tot net boven de grond met benen en bovenlichaam. 4x 10



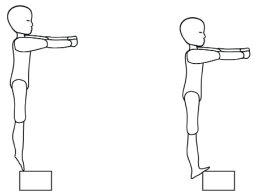
Maak een hurkzit met de benen een klein stukje uit elkaar. Plaats de handen tussen de voeten en strek de benen. 4x 10 sec



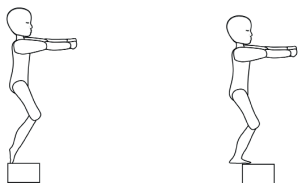
Spagaat
4x 10 sec links en rechts



Ga op de onderste traprede staan en ga op beide tenen staan en daarna zover mogelijk de voeten flexen en hou vast. Gebruik de armen alleen voor balans 4x 10 sec strekken en flexen

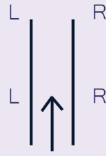


Ga op de onderste traprede staan en ga op beide tenen staan en daarna zover mogelijk de voeten flexen. Gebruik de armen alleen voor balans 4x 10 sec strekken en flexen



9

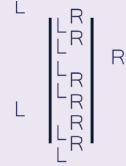
Ga achteruit met een schaatsbeweging voet voor voet van links naar rechts. 40x



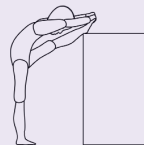
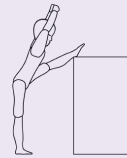
Spring met twee benen ver en weid naar voren. 20x



Ga de voeten heel snel afwisselen en kijk goed op het plaatsje waar doe voeten geplaatst moeten worden. 40x stappen

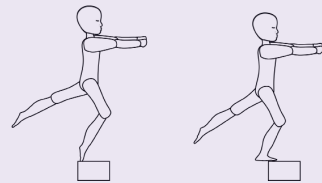


Leg de rechervoet op een verhoging minimaal navelhoogte. Ga met een rechte rug naar voren en duw de linkerheup naar voren. 2x 10 sec links en rechts

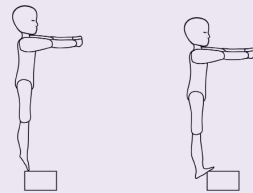


Leg de rechervoet op een verhoging minimaal navelhoogte. Ga met een bolle rug naar voren en duw de linkerheup naar voren. 2x 10 sec links en rechts

Ga op de onderste traprede staan met 1 gebogen been en ga op de teen staan en daarna zover mogelijk de voet flexen. Wissel snel af. Gebruik de armen alleen voor balans. 20x wisselen van strek naar flex



Ga op de onderste traprede staan en ga op 1 teen staan en daarna zover mogelijk de voet flexen. Wissel snel af. Gebruik de armen alleen voor balans 20x wisselen van strek naar flex



10

LENIGHEIDS CHALLENGE

Spagaat links

nog niet / bijna / helemaal

Spagaat rechts

nog niet / bijna / helemaal

Split met gestrekte benen

nog niet / bijna / helemaal

Split met gebogen benen

nog niet / bijna / helemaal

Langzit benen recht vooruit, neus tussen knieën en voeten vastpakken

nog niet / bijna / helemaal

Bruggetje met gestrekte benen

nog niet / bijna / helemaal

Spreadzit met buik op de grond

nog niet / bijna / helemaal

11

- 4x volgende rondje:
- 40 seconden joggen
- 40x stap opzij en andere hiel tegenen bil (20x L+R)
- 40x stap opzij en andere knie gaat omhoog
- 40x stap voor en buig allebei de knieën (lunge)

Ga met de rug tegen de muur en 1 been en heupen gebogen op 90 graden. Het andere been is gestrekt naar voren. Hier hangt de handdoek overheen. 2x 10 sec links en rechts



Sta in squat en pak een handdoek vast achter schuinhoog. 40 sec

Pak een opgerolde doek vast op schouderbreedte met gestrekte armen. Probeer de handdoek kapot te trekken. 1 tel op platte voet, 1 tel op de hielen. 4x 10 sec in bovengreep (duimen wijzen omlaag) en in ondergreep (duimen aan de buitenkant en wijzen omhoog)



Ga op de rug liggen met de benen opgetrokken. Pak de handdoek vast op schouderbreedte. Breng de handdoek over de knieën naar of over de voeten en terug naar bijna boven de grond. 4x 10

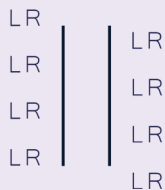


Pak een touw of handdoek van ca. 1 meter vast met 2 handen aan het einde en de handdoek tegen de rug aan. Pak vast met de duimen naar voren en ga langzaam via hoog helemaal naar voren en weer terug. Doe dit steeds smaller.

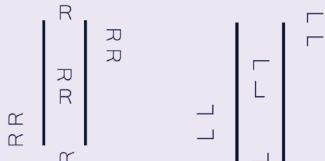


12

Spring met 2 voeten naast de lijn. De voeten moeten naar voren wijzen. 40x



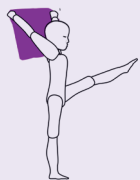
Ga hinkelen en draaien. 40x hinkelen



Handdoek-JUMPsquat. Hou de handdoek vast met de handen. De handdoek begint op de knieën met gebogen armen. Maak een streksprong en breng de handdoek via hoog naar de achter het hoofd met gebogen armen. 4x 10



Ga staan met de handdoek achter de rug in beide handen op ca. 1 meter. Duimen wijzen naar voren. Breng de armen naar schuinhoog achter. Strek 1 been naar voren iets boven horizontaal. 4x 10 sec links en rechts



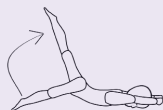
Ga zitten met de benen gestrekt naar voren. Pak de handdoek met 2 handen vast. Doe de handdoek over de tenen en trek de tenen met de handdoek naar de buik. Geef met de voeten tegengas. 4x 10 sec



Doe hetzelfde met gebogen benen. 4x 10 sec



Ga op de buik liggen en zwaai 1 been achterwaarts omhoog. De heupen komen dan iets van de grond. Let op rompspanning. 10x links en rechts



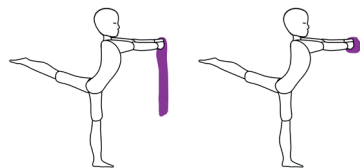
13

5 min fietsen
4x volgende setje
- 10 sec sprinten
- 2x hink stap sprong
- 2x burpee met 1/2 draai (ligsteun opdruk streksprong)

Ringhouding. Ga staan met de handdoek in de handen op schouderbreedte en breng de armen omhoog langs de oren. Hef naar ringhouding door met de voet de handdoek te raken. 4 x 10 sec links en rechts

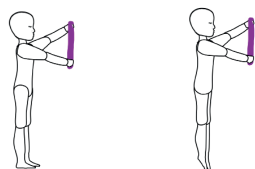


Ga staan met de handdoek tussen de handen schouderbreedte. De armen wijzen naar voren. Hef een gestrekt been achterwaarts 1 been achterwaarts richting horizontaal. Rol in 10 seconden de handdoek op met de handen en terug. 4x 10 sec links en rechts



Ga staan met de handdoek achter de rug in beide handen op ca. 1 meter. Duimen wijzen naar voren. Breng de armen naar schuinhoog achter. Strek 1 been opzij iets boven horizontaal. 4x 10 sec links en rechts

Pak een opgerolde handdoek voorwaarts vast op schouderbreedte met gestrekte armen. Draai de armen een kwartslag. Probeer de handdoek kapot te trekken. 1 tel op de tenen, 1 tel op platte voet. 2x 10 sec in bovengreep rechts en links boven 2x 10 sec in ondergreep rechts en links boven

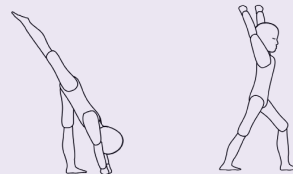


14

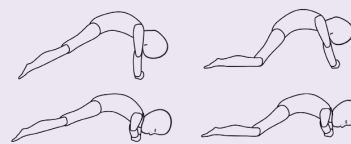
Stap voet voor voet op een verhoging (ongeveer kniehoogte) en stap er voet voor voet weer vanaf. Begin eerste met links en begin de tweede keer met rechts. Dus afwisselen van been. 10x links en rechts



Sta met de voeten vlak achter elkaar en tik met de handen vlak voor de voeten de grond aan terwijl het achterste been omhoog gaat naar het plafond. - Kom terug tot uitvalstand met armen hoog 10x links en rechts



Opdrukken met de neus tegen de grond. Eventueel vanaf de knieën met gestrekte heupen. 10x



Ga zitten met de benen gespreid naar voren. Plaats de handen tussen de benen en hef de benen van de grond zodat alleen de handen op de grond steunen. Plaats de handen zo ver mogelijk. 10x 4 sec



Schuine buikspieren. Ga op de rug liggen met de benen opgetrokken. Breng het bovenlichaam zijwaarts omhoog. 20x links en rechts

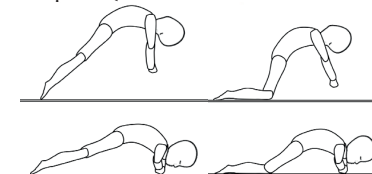
Schommeltje buik. Ga op de buik liggen met de benen en schouders 5 cm van de grond. Ga schommelen zodat het bovenlichaam en het onderlichaam om de beurt omhoog gaan. 4x 10



15

40 sec rennen (evt op de plaats)
40 sec spreid-sluitsprongetjes
10x ligsteun streksprong (burpee)
40 sec hakken-billen
40 sec knieheffen

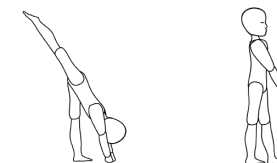
Opdrukken met daarna een hoge afduw met gestrekte heupen. (eventueel vanaf de knieën) 10x



Ga op de billen zitten met de benen opgetrokken. Plaats de handen naast de heupen en hef de heupen en spreid en strek de benen naar hoge spreidhoeksteun. 10x 4 sec



Sta met de voeten vlak achter elkaar en tik met de handen vlak voor de voeten de grond aan terwijl het achterste been omhoog gaat naar het plafond. Kom tot stand met rechte benen en armen laag. 20x links en rechts



Halve knipmessen. Ga op de rug liggen met de benen naar boven en breng het bovenlichaam omhoog en tik de voeten aan. Probeer de benen stil te houden 20x



Maak een spagaat met de voet voor en achter op een verhoging. Doe hetzelfde met split. 4 x 10 sec links en rechts

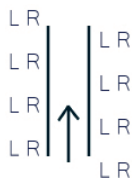


16

Spring met 2 voeten naast rechts van de lijn en daarna links. De neus naar voren. 40x springen

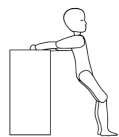
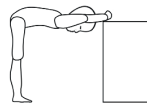


Maak gespreide sprongen met de voeten buiten



Split in buiklig met gebogen benen. De heupen mogen langzaam iets naar achteren en naar voren bewegen. Kniehoek ca. 90 graden. 4x 10 sec

Schouders voorwaarts rekken door de handen op een verhoging te plaatsen en de schouders naar beneden te duwen. 4x 10 sec



Schouders achterwaarts rekken door de handen achterwaarts op een verhoging te plaatsen en de schouder naar beneden te duwen en borst naar voren. 4x 10 sec

Zwaai 1 been op naar de schouder in ruglig. 1x met een gestrekt been en 1x gebogen. Fel opzwaaien. Spanning als de benen gestrekt zijn. 20x links en rechts



Spagaat met achterste been gebogen. Lichaam goed rechtop. Voet wijst naar het plafond en niet opzij. Spanning in het voorste been. 4x 10 sec links en rechts



Ga op de rug liggen en zet de voeten bij de billen met licht gespreide benen. Strek de voeten 4 sec hoog op de tenen en flex daarna de voeten op de hielen waarbij de tenen van de grond af komen. 20x



17

40 sec touwtje springen
40 sec 1 hak-bil en 1 knie optrek
40 sec met andere been
10x hurkzit - streksprong
10x spreidsprong - gesloten kruissprong
40 sec boksen met dribbel

Ga op de buik liggen met de handen naast de schouders. Strek de armen. Vanuit deze houding snel naar bolle ligsteun en weer langzaam terug. 20x



Maak een ruglig met de benen omhoog. Breng de benen tegelijk naar links tot vlak boven de grond en daarna naar rechts vlak boven de grond. De armen mogen zijwaarts op de grond liggen. 20x

Duw je schouders uit in zit (pinken) met de benen gestrekt naar voren en de armen naar achteren. Duw de schouders naar de grond. Plaats de handen dicht bij elkaar. 4x 10 sec



Ga op de rug liggen met de voeten naar het plafond en trek beide benen opzij. Rek de splithouding. 4x 10 sec

Ga op de rug liggen en trek 1 been tegen de schouder aan en duw het andere been op de grond. Rek de spagaathouding. 4x 10 sec links en rechts

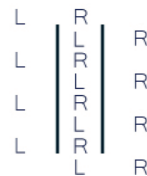


Ga zitten met gestrekte benen en de armen langs de oren. Ga met een rechte rug zover mogelijk naar voren en hou vast. (langzit) 4x 10 sec



18

Stap aan de rechterkant van de lijnen op rechts, daarna iets verder aan de linkerkant op links.



Spring met 2 voeten tegelijk in kleine spreidstand van links naar rechts, met 1 voet in het midden.



Maak een spreidstand en breng de linkerhand naar de rechtervoet en de rechterhand naar het plafond met gestrekte armen. Wissel van kant. 40x

Lunges. 1 voet ca. 1 meter naar voren plaatsen. Buig beide benen waarbij de voorste knie niet voorbij de voorste voet mag. De achterste knie moet bijna de grond raken. 20x links en rechts



Zijwaartse ligsteun. Steun met een gebogen arm alleen op de onderarm met een platte hand en de voeten. Let op het strekken van de heupen. 4x 10 sec links en rechts

Maak een ligsteun. Breng om de beurt een been gebogen naar de schouder. 40x links en rechts



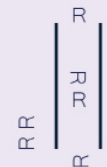
Ga zitten met gestrekte benen en geflexte voeten en de armen langs de oren. Ga met een bolle rug zover mogelijk naar voren en hou vast. (langzit) 4x 10 sec



Maak een split met beide voeten op een verhoging. 4x 10 sec

19

Ga hinkelen volgens het plaatje. De neus en voeten blijven naar horen wijzen. 40x hinkelen links en rechts.



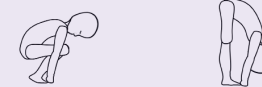
Nu met draaien. Let goed op de gedraaide R. 40x hinkelen links en rechts.



Blijf op de rug liggen en strek de heupen. Loop met de voeten 10 cm naar links en daarna 10 cm naar rechts. 10x links en rechts



Begin in hurkzit met de handen naast de voeten, strek de benen met de handen aan de grond en de neus richting de knieën. 4x 10 sec



In ruglig met benen naar het plafond wijzen en snel spreiden naar split. Fel spreiden en langzaam sluiten. Voeten raken net niet de vloer. 20x

Maak spagaten in ruglig door 1 been op te zwaaien en snel te wisselen van been. Fel en snel wisselen met spanning op de benen. Voet raakt net niet de vloer. 40x wisselen van been



Maak een bruggetje en duw de schouders goed uit. Duw de schouders boven de handen. Eventueel voeten op een verhoging. Strek de benen. 4x 10 sec

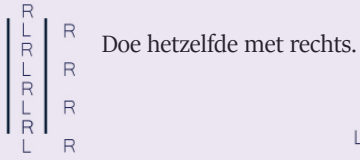


Maak een spagaat met voorste been licht gebogen. Achterste knie strekken en spannen. Voorste voet voorbij de knie. Achterste hiel wijst naar het plafond. 4x 10 sec links en rechts



20

Spring op links in het midden en daarna op links en rechts met de linkerlijn tussen de voeten.



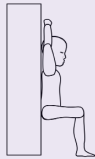
Spreidsprong - sluitsprong



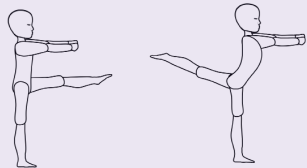
Spreidsprong - sluitsprong met 1/2 draai linksom - spreidsprong - sluitsprong met 1/2 draai rechtsom

Maak een ligsteun en draai een kwartslag met een hand naar het plafond 10 sec, draai terug tot ligsteun 10 sec, draai naar de andere kant met een hand naar het plafond 10 sec. 10x

Ga met de rug tegen de muur aan met gebogen benen en de armen langs de oren. Heuphoek en kniehoek allebei op 90 graden. 40 sec



Ga rechtop staan en strek 1 been naar voren. Breng het been via zij naar achter en weer terug. 20x links en rechts



Sta op 1 been en pak 1 voet vast en ga het bovenbeen rekken.

- Onderrug iets bol maken.
- Probeer evenwicht te krijgen zonder hulp.

4x 10 sec met links en rechts

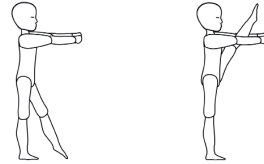


21

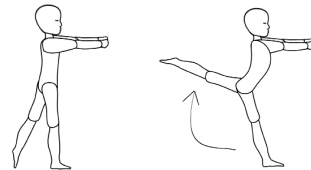
4x volgende rondje:
40 seconden joggen
40x stap opzij en andere hiel tegen bil (20x L+R)
40x stap opzij en andere knie gaat omhoog
40x stap voor en buig allebei de knieën (lunge)

In handstand met de voeten tegen een muur met 1 hand de heup aantikken. Met hulp van iemand anders om je vast te houden. 10x links en 10x rechts

Zwaai staand 1 been op van onder via voor naar hoog. Zwaai fel op. 20x links en 20x rechts

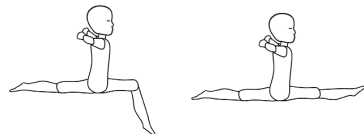


Zwaai staand 1 been op van onder via achter naar hoog. Strek beide benen. 20x links en 20x rechts



Sta en strek 1 arm naar voren. Met de andere hand trek je deze arm helemaal opzij, waarbij je de arm richting de andere schouder duwt. 4x 10 sec links en rechts

Maak een spagaat op verhoging (bed of bank) met het voorste onderbeen er gebogen overheen. Strek het VOORSTE been zover mogelijk.
- Probeer het bovenlichaam rechtop te houden. 10x 4 sec links en rechts



Split met de buik op de grond.
- Benen strekken en spannen. 4x 10 sec

22

5 min fietsen
4x volgende setje
- 10 sec sprinten
- 2x hink stap sprong
- 2x burpee met 1/2 draai (ligsteun opdruk streksprong)

Maak een ligsteun en verplaats naar yoga door de schouderhoek te openen en de heupen te hoeken. Duw de schouder richting de grond. 4x 10 sec



Vanuit kniezit heffen naar steun op de handen met de schouders naar voren, de heupen omhoog en de knieën achter de rechte armen. 10x 4 sec



Maak een spagaat op verhoging (bed of bank) met het voorste onderbeen er gebogen overheen. Buig het ACHTERSTE been 90 graden.
- Wijs met de voet naar het plafond. 10x 4 sec links en rechts



Kuiten rekken met achterste been **GESTREKT**.
- Hielen moeten de grond raken
- Knieën wijzen naar voren 4x 10 sec met links en rechts



Kuiten rekken met achterste been **GEBOGEN**.
- Hielen moeten de grond raken. 4x 10 sec met links en rechts



23

40 sec rennen (evt op de plaats)
40 sec spreid-sluitsprongetjes
10x ligsteun streksprong (burpee)
40 sec hakken-billen
40 sec knieheffen

In handstand met de voeten tegen een muur opdrukken. Met hulp van iemand anders om je op te vangen. 10x

Ga op de buik liggen en klem twee waterflesjes tussen de voeten. Strek en buig de benen. 4x 10



Ga op de rug liggen en klem een waterflesje tussen de voeten. De gestrekte benen zijn vlak boven de grond. Je maakt rondjes met de voeten. 20x linksom en rechtsom



Ga rechtop zitten met gestrekte benen en in allebei de handen een flesje met water. Breng de armen snel omhoog en langzaam in 5 sec naar beneden. De rug mag niet hol. 20x



Kniezit op rechterbeen en linkerbeen gestrekt naar voren met **GESTREKTE** voeten en neus naar de linker knie brengen.
- Duw de rechter bil naar voren 4x 10 sec met links en rechts.



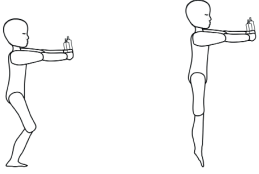
Kniezit op rechterbeen en linkerbeen gestrekt naar voren met **GEFLEXTE** voeten en pak de linker voet vast en trek de tenen naar de neus toe. 4x 10 sec met links en rechts



24

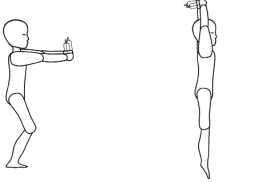
Squat-streksprong met 2 waterflesjes in de handen. De armen blijven recht naar voren.

20x



Squat-streksprong met 2 waterflesjes in de handen. Neem de armen vanaf voor mee omhoog.

20x



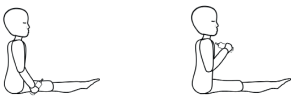
Ga rechtop zitten met de armen langs de oren. Zet naast de gestrekte gesloten benen een flesje ter hoogte van de knieën. Hef beide benen naar spreidzit over de flesjes en weer terug. 20x



Ga rechtop zitten met geflexte voeten met flesjes water. Breng gebogen armen snel omhoog en strek uit en langzaam in 5 sec naar beneden. De rug mag niet hol. 20 x



Blijf in dezelfde houding. Hou in beide handen een flesje vlak boven de grond met rechte rug. Buig de armen langzaam in 5 sec en strek weer zover mogelijk zonder de grond te raken. 20 x



Ga op een been staan en buig door tot het bovenbeen horizontaal is. Zet een flesje 10 sec op het bovenbeen. Probeer dit te doen zonder vast te houden.

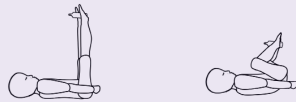
4x 10 sec links en rechts



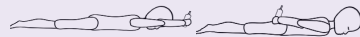
25

40 sec touwtje springen
40 sec 1 hak-bil en 1 knie optrek
40 sec met andere been
10x hurkzit - streksprong
10x spreidsprong - gesloten kruissprong
40 sec boksen met dribbel

Ga op de rug liggen met de benen recht omhoog. Plaats een waterflesje tussen de voeten. Maak een kikkerhouding door de knieën naar de borst te brengen. 4x 10



Ga op de buik liggen met de armen langs de oren en in allebei de handen een flesje. Verplaats de armen in 10 sec via zij naar de heupen en terug.
- De armen en flesjes mogen de grond niet raken.
10x heen en terug



Ga rechtop zitten met geflexte voeten met flesjes water. Strek de armen voorwaarts en buig de armen snel en langzaam strekken in 5 sec. De ellebogen blijven op de plaats. 10 x



Blijf in dezelfde houding. Plaats met gestrekte armen en gestrekte benen met 2 handen 1 flesje aan de rechterkant van de benen. Til het flesje op en verplaats deze naar de linkerkant. Plaats het flesje zover mogelijk. 20 x

Maak een bolle ruglig met gebogen benen. Armen langs de oren met in de handen een flesje water. Kom omhoog en tik met het flesje tussen de benen, links van de benen en rechts van de benen.
10x

26

TIJD CHALLENGE

Aantal seconden handstand stil

Aantal seconden handstand met handen lopen

Zweefstand been boven horizontaal

Links.....

Rechts.....

Zweefstand been voor boven horizontaal

Links.....

Rechts.....

Aantal seconden planken met gestrekte heupen op handen of onderarmen

GOED BEZIG!!

27

40 sec rennen (evt op de plaats)
40 sec spreid-sluitsprongetjes
10x ligsteun streksprong (burpee)
40 sec hakken-billen
40 sec knieheffen

Ga rechtop zitten met gestrekte benen met flesjes water. Breng zijwaarts gestrekte armen snel omhoog en ga langzaam in 5 sec naar beneden. 20x



Maak een kniezit met bolle rug en kom met de heupen een stukje omhoog om de heupen te strekken. Breng de armen om de beurt van laag naar hoog met een waterflesje in beide handen.



20x links en rechts

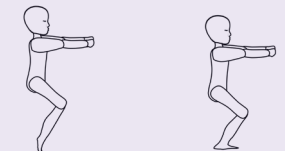
Bolle ruglig met gestrekte benen. Armen langs de oren met in de handen een flesje water. Breng de benen gespreid omhoog en het bovenlichaam ook. Zwaai het flesje tussen de benen naar voren en terug tot bolle ruglig. 4x 10



Zijwaarts ligsteun. Steun met een gebogen arm alleen op de onderarm met een platte hand en de voeten. Let op het strekken van de heupen.

4x 10 sec links en rechts

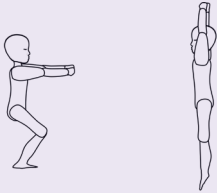
Tenen squat. Ga in squathouding staan met de armen naar voren. Ga 2 sec op de tenen staan en terug. Heupen en armen blijven op dezelfde plek. 4x 10



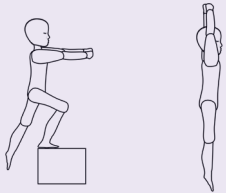
28

5 min fietsen
4x volgende setje
- 10 sec sprinten
- 2x hink stap sprong
- 2x burpee met 1/2 draai
(ligsteun opdruk streksprong)

Squat-streksprong 1/2 draai. Zet de benen iets uit elkaar en buig de benen. Het lichaam is rechtop en de armen zij of voor. Spring omhoog en maak een streksprong 1/2 draai met landing in squat.
20x linksom en rechtsom



Stap met 1 voet op een verhoging (kniehoogte) en maak een hoge sluitsprong tot squat naar achteren.
20x links en rechts



Ga op de rug liggen en zet een gebogen been vlak bij de billen. Het andere been is gestrekt vlak boven de grond. Breng dit gestrekte been naar zij en weer terug. Blijf vlak boven de grond.
20x links en rechts



Maak een driehoekige “yogahouding” steun met de handen en de voeten op de grond en de heupen omhoog. Opdrukken. Schouderhoek moet open blijven. 10x



Maak de ruglig en trek de benen in. Plaats de voeten op de grond met de kniehoek op 90 graden. Benen iets gespreid. Schouders van de grond. Tik om de beurt met de hand de voet aan. 4x 10

29

LENIGHEIDS CHALLENGE

Spagaat links

nog niet / bijna / helemaal

Spagaat rechts

nog niet / bijna / helemaal

Split met gestrekte benen

nog niet / bijna / helemaal

Split met gebogen benen

nog niet / bijna / helemaal

Langzit benen recht vooruit, neus tussen knieën en voeten vastpakken

nog niet / bijna / helemaal

Bruggetje met gestrekte benen

nog niet / bijna / helemaal

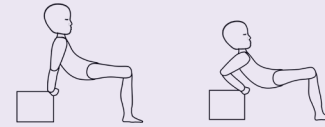
Spreadzit met buik op de grond

nog niet / bijna / helemaal

30

40 sec touwtje springen
40 sec 1 hak-bil en 1 knie optrek
40 sec met andere been
10x hurkzit - streksprong
10x spreidsprong - gesloten kruissprong
40 sec boksen met dribbel

Ga met de rug richting een kleine verhoging staan. Plaats de handen op de verhoging en buig de benen. Streck de heupen en buig de armen.
20x armen buigen



Maak een ligsteun en til om de beurt 1 arm en 1 tegengesteld been op. 10x 4 sec links en rechts



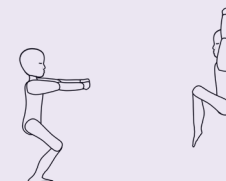
Ga met zitten met rechte benen vooruit. Plaats de handen naast de benen en hef de benen omhoog. Alleen de handen mogen de grond raken. Voeten en heupen even hoog. 10x 4 sec



Ga op de buik liggen en doe de armen langs de oren. Kom met het boven- en onderlichaam 10 cm omhoog. 4x 10 sec



Hurksprong 1/2 draai met knieën boven de heupen. Pas hurken na de draai. 10x linksom en rechtsom



31

4x volgende rondje:
40 seconden joggen
40x stap opzij en andere hiel tegen bil (20x L+R)
40x stap opzij en andere knie gaat omhoog
40x stap voor en buig allebei de knieën (lunge)

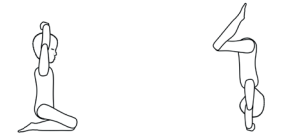
Maak een ligsteun op de handen en ga naar een ligsteun op de ellebogen. Start 5x met links en 5x met rechts. 10x



Vanuit ruglig de benen snel optrekken en langzaam vlak boven de grond uitstrekken. 20x



Maak vanuit kniezit een halve handstand. De benen blijven gebogen. De benen gaan tegelijk omhoog. 20x



Knierzit op rechterbeen en linkerbeen gestrekt naar voren. Leg de linker elleboog aan de rechterkant tegen de linker enkel. Of zover mogelijk. 4x 10 sec links en rechts

Maak een buiklig met 1 been gebogen. Pak de enkel vast en rek je bovenbeen. Rug recht maken i.p.v. hol. 4x 10 sec links en rechts



Vanuit spreadzit rekken met de handen naar je linkervoet, middenvoor en rechtervoet. 4x 10 sec links, rechts en midden met rechte rug
4Wx 10 sec links, rechts en midden met bolle rug



WOW 31 MINI-WORKOUTS!!!
JIJ BENT EEN TOPPER