

## THUISOEFENINGEN COVID-19 CORE CHALLENGE

5 oefeningen 37 minuten 19 herhalingen

### 1 - C - Crunch



19 herh. x 5 sec

Leg je neer op je rug op je matje. Span je buikspieren op en plaats je handen naast je slapen. Zet je voeten op heuphoogte. Breng vervolgens je voeten naar boven tot je knieën boven je heupen zijn en breng je romp omhoog. Hierna zak je weer rustig. Dit was 1 herhaling.

### 2 - O - Leg raise met O-beenvariatie



19 herh. x 5 sec

Leg de armen naast de romp. Benen gestrekt, verticaal omhoog. Teken dan een letter "o" door je benen te splitsen en naar beneden te brengen. Kom dan terug op dezelfde manier omhoog voor je 2de herhaling. Heel belangrijk hier is dat je je core stabiel moet kunnen houden.

### 3 - V - Window wipers: teken een "V"



19 herh. x 10 sec

Leg je armen ditmaal goed breed, op ongeveer schouderhoogte. Knieën in 90° omhoog en buikspieren terug opspannen. Kantel vervolgens 45° naar je scherm toe en strek je benen. Hierna trek je je benen weer in. Kantel naar de andere kant en strek je benen, daarna weer intrekken. Dit was 1 herhaling.

### 4 - I - Back extensions: lichaam als een "I"



19 herh. x 4 sec

Draai je om en leg je op je buik. Draai je handpalmen richting de vloer en je armen naast je lichaam. Span de schouderbladen naar elkaar toe op. Billen goed opspannen en je heft je borstkas op. Blijf heel de tijd gewoon naar beneden kijken. Laat vervolgens je borstkas rustig weer zakken. Ga dan weer met je borstkas omhoog voor je 2de herhaling.

## 5 - D - Hip bridge – been D-variantie



19 herh. x 5 sec

*Draai je weer om en je leg je neer op je rug. Handpalmen omhoog en je armen naast je lichaam. Plaats je voeten niet te ver van je billen. Lift je heupen omhoog en zorg dat je stabiel staat. Lift vervolgens je been omhoog en teken een D naar achter. Breng vervolgens je been weer omhoog en daarna naar beneden en zet je voet weer neer. Hierna wissel je van been en herhaal je de oefening. Dat waren al 2 herhalingen.*

## COVID-19 CORE CHALLENGE

*Deze challenge tackelt jouw CORE! We trainen zowel de rechte buikspieren, schuine buikspieren, achterwaartse keten als de bilspieren om de core langs alle kanten aan te spreken.*

*Volgende oefeningen start je met 19 herhalingen, in de eerste ronde. De tweede ronde doe je alle oefeningen opnieuw, dit keer 18 herhalingen. De derde ronde alles 17 herhalingen, enz. Tot je bij de laatste ronde nog 1 herhaling uitvoert van alle oefeningen.*

*Als je alle oefeningen met opperste concentratie en niet te snel tempo afwerkt zal je de core sterk getraind hebben, want elke oefening doe je 190 herhalingen in totaal, ofwel alles tesamen 1140 reps!*

## COVID-19 CORE CHALLENGE OPTIES

*Deze variaties kan je toepassen om de workout iets lichter te maken indien nodig:*

- C C-crunch met romp stabiel houden*
- O Leg raise met gebogen knieën met O-beenvariantie*
- V Window wipers met gebogen knieën*
- I Back extensions met vingertoppen op de grond*
- D Hip Bridge – been D-variantie op de vloer*