Vandaag gaan we je meenemen door een volledige **12-minuten vetverbrandende workout** van begin tot eind om je meteen in vorm te krijgen.

En we gaan niet alleen een hoop calorieën verbranden, we gaan ook onze buikspieren versterken én spieren opbouwen door het hele lichaam. Zo zie je er niet alleen beter uit, maar voel je je ook beter én presteer je beter. De spieruithouding en conditie die je opdoet met deze routine dragen bij aan al je andere trainingen en lifts. Je wordt dus sterker, meer gespierd en je zult veel sneller resultaat zien.

Smash die like-knop voor extra motivatie, en dan gaan we beginnen!

Je hebt **geen apparatuur** nodig. Deze routine bestaat uit oefeningen die perfect zijn voor beginners. Wat deze routine uitdagender maakt, is **de intensiteit waarmee je elke oefening uitvoert**. Kies dus je eigen tempo. Als je moe wordt en moet vertragen, is dat oké – maar probeer niet te stoppen. Bewaar dat voor de pauzes.

We doen elke oefening **45 seconden met 15 seconden rust** ertussen.

### 

### **Oefening 1. In & Outs (Open & Dicht springen in push-up positie).**

Ga op de handen in een push-up positie staan. spring in en spring uit en blijf bewegen. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Reguleer je ademhaling en bouw een ritme op. We zijn nog aan het [opwarmen.](http://opwarmen.in)

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

Goed gedaan. We houden een snel tempo aan.

### 

### **Oefening 2. Knieheffingen liggend.**

Ga op je rug liggen, breng je knieën omhoog en strek daarna je benen uit. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Wil je het moeilijker maken? Houd je handen naast je lichaam. Span je buik aan.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

**Top!**[pause weak] **Onthoud.** Als je vaak moet stoppen, geen probleem. Hoe vaker je dit doet, hoe sterker je wordt. Het is een reis – je hoeft niet perfect te zijn op dag 1. [pause weak]

Gaan we door.

### **Oefening 3. Plank – Knie naar elleboog.**

Neem plankpositie aan op je ellebogen. Breng je knie naar je elleboog, afwisselend links en rechts. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Focus op **de kwaliteit** van de beweging, niet het aantal herhalingen.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

Goed gedaan! Gaan we direct door.

### **Oefening 4: Jumping Jacks.**

Sta op, blijf in beweging, spring en zwaai. Span je kern aan, houd het tempo hoog. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Denk eens aan **waarom** je dit doet tijdens een workout – dat geeft motivatie om niet op te geven.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong]3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

### Lekker bezig! Niet opgeven.

### **Oefening 5: Burpies.**

Een totale lichaams killer! Is dit te moeilijk? Laat de sprong of push-up achterwege. [Ben je klaar voor de Burpies? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Kies jouw versie, maar geef alles.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

echt knap! ga zo door.

### 

### **Oefening 6: Bicycle Crunches.**

Ga op je rug liggen, handen achter het hoofd. De elleboog gaat naar de tegenovergestelde knie. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
 Strek het andere been volledig uit. Werk die schuine buikspieren!

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

Super goed! je hebt de smaak te pakken.

### 

### 

### **Oefening 7: Plank – Heupen naar links en rechts.**

Plankpositie. Breng je heup naar links, dan naar rechts. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Volledige beweging, geen halve reps.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

Hou Vol! We zijn er bijna. Ga rechtop staan.

### **Oefening 8: High Knees.**

op een snel tempo knieën tikken. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Houd dat tempo hoog, knieën omhoog, buik aangespannen.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

**Vet verbranden = buikspieren zichtbaar maken.** Combineer vetverbranding met spieropbouw!

Door naar de volgende.

### **Oefening 9: Oblique Mountain Climbers.**

Begin in plankpositie op je handen. De knieën trekken we schuin omhoog richting de ellebogen – twist erbij! [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Werk die obliques. Je tempo bepaal je zelf, maar **niet stoppen**.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

Zo gaat het goed. kom op.

### **Oefening 10: Russian Twists.**

Ga zitten achterop je staartbeen, benen omhoog. Tik links en rechts de vloer aan met beide handen. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]  
  
Te zwaar? Buig je knieën. Houd die kern aangespannen!

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak]

### **Oefening 11: Plank – Wisselende teenaanraking.**

Begin in een Push-up positite. Raak met één hand de tegenovergestelde teen aan en wissel dan om van hand. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Houd je rug recht en kern aangespannen.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak].   
  
Mooi. De laatste oefening. ga rechtop staan.

### **Oefening 12: Butt Kicks.**

Breng je hielen naar je billen en houd het tempo hoog. [Ben je er klaar voor? In](http://opwarmen.in) 3 [pause weak] 2 [pause weak] 1 [pause weak] start.

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Squeeze die kern. Alles geven!

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

[pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong][pause strong]

Laatste 5 seconden. [pause strong] 3[pause weak] 2[pause weak] 1.[pause weak].

## 

## **Klaar!**

Je wordt niet alleen gespierder, maar ook écht sterker. En dat ga je merken in al je andere trainingen en sporten. Je ontwikkelt kracht, uithoudingsvermogen en controle.**:**

Als je deze routine zwaar vond: **hou vol**. Hoe vaker je het doet, hoe beter je wordt. Op een gegeven moment vlieg je er doorheen. nu gaan we door naar de volgende ronde.