**Buikspier Ronde**

We gaan naar de buikspier ronde en richten ons op de buikspieren. Dit wordt een snelle set van verschillende crunches om je kern goed te trainen. Onthoud een crunch is geen volledige sit-up. Je tilt alleen je bovenlichaam vanuit je buik op om snelle spanning op de buikspieren te creëren. Dus schouders van de grond. We doen dit eerst een keer langzaam en voor de echte kanjers gaan we een keer sneller.

### 

We gaan door een reeks crunches heen van 10 herhalingen per oefening:

Begin in een normale positie met je benen plat op de grond **10 crunches.**1[pause weak] 2[pause weak] 3[pause weak] 4[pause weak] 5[pause weak] 6[pause weak] 7[pause weak] 8[pause weak] 9[pause weak] 10.  
Goed, Door naar de volgende.

Trek je benen in en buig de knieën. Crunch totdat je je knieën aanraakt **10 crunches.**1[pause weak] 2[pause weak] 3[pause weak] 4[pause weak] 5[pause weak] 6[pause weak] 7[pause weak] 8[pause weak] 9[pause weak] 10[pause weak].  
Perfect, Door naar de volgende.

Til je voeten omhoog in een hoek van 45 graden. Crunch totdat je je enkels aanraakt. **10 crunches.**1[pause weak] 2[pause weak] 3[pause weak] 4[pause weak] 5[pause weak] 6[pause weak] 7[pause weak] 8[pause weak] 9[pause weak] 10[pause weak].  
Mooi, Door naar de volgende.

**T**il je voeten volledig omhoog. Probeer bij elke crunch je wreef aan te raken.  
**10 crunches.**1[pause weak] 2[pause weak] 3[pause weak] 4[pause weak] 5[pause weak] 6[pause weak] 7[pause weak] 8[pause weak] 9[pause weak] 10[pause weak].  
Geweldig, Door naar de volgende.

Zet je voeten terug op de grond en maak zijwaartse bewegingen om je hielen aan te raken  
**20 keer.**1 [pause weak] en[pause weak] 2[pause weak] en[pause weak] 3 [pause weak] en [pause weak]4 [pause weak]en[pause weak] 5 [pause weak]en[pause weak] 6[pause weak] en[pause weak] 7[pause weak] en[pause weak] 8 [pause weak]en[pause weak] 9[pause weak] en[pause weak] 10.  
Fantastisch, Door naar de volgende.

Draai naar je linkerzij en maak een zijwaartse crunch waarbij je linkerschouder van de grond komt.  
**10 herhalingen.**1[pause weak] 2[pause weak] 3[pause weak] 4[pause weak] 5[pause weak] 6[pause weak] 7[pause weak] 8[pause weak] 9[pause weak] 10.  
Goed, Door naar de volgende.

Draai naar je rechterzij en maak een zijwaartse crunch waarbij je rechterschouder van de grond komt.  
**10 herhalingen.**1[pause weak] 2[pause weak] 3 [pause weak]4[pause weak] 5[pause weak] 6[pause weak] 7 [pause weak]8 [pause weak]9 [pause weak]10  
Goed, We zijn bijna klaar.

[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]

Nu doen we dit opnieuw iets sneller dan daarvoor. We trainen explosiviteit in de kern. vergeet niet dat het echt niet erg is als dit niet helemaal lukt of te snel is voor je. blijf trainen en blijf proberen.

**buikspier ronde op hoog tempo**

Begin in een normale positie met je benen plat op de grond.  
1[pause x-weak] 2[pause x-weak] 3[pause x-weak] 4[pause x-weak] 5[pause x-weak] 6[pause x-weak] 7[pause x-weak] 8[pause x-weak] 9[pause x-weak] 10[pause x-weak] .  
Goed, volgende.

Buig de knieën, Raak je knieën aan.  
1[pause x-weak] 2[pause x-weak] 3[pause x-weak] 4[pause x-weak] 5[pause x-weak] 6[pause x-weak] 7[pause x-weak] 8[pause x-weak] 9[pause x-weak] 10[pause x-weak] .  
Goed, volgende.

Til je voeten op, Raak je enkels aan.1[pause x-weak] 2[pause x-weak] 3[pause x-weak] 4[pause x-weak] 5[pause x-weak] 6[pause x-weak] 7[pause x-weak] 8[pause x-weak] 9[pause x-weak] 10[pause x-weak] .   
Perfect, volgende.

Til je voeten op, Raak je voeten aan.  
1[pause x-weak] 2[pause x-weak] 3[pause x-weak] 4[pause x-weak] 5[pause x-weak] 6[pause x-weak] 7[pause x-weak] 8[pause x-weak] 9[pause x-weak] 10[pause x-weak] .   
Mooi, volgende.

Zet je voeten terug, Raak zijwaarts je hielen aan1[pause x-weak] en[pause x-weak] 2[pause x-weak] en[pause x-weak] 3[pause x-weak] en[pause x-weak] 4[pause x-weak] en[pause x-weak] 5[pause x-weak] en[pause x-weak] 6[pause x-weak] en[pause x-weak] 7[pause x-weak] en[pause x-weak] 8[pause x-weak] en[pause x-weak] 9[pause x-weak] en[pause x-weak] 10[pause x-weak] .  
Fantastisch, volgende.

Draai naar je linkerzij, haak je voeten in elkaar en Je linkerschouder komt van de grond.1[pause x-weak] 2[pause x-weak] 3[pause x-weak] 4[pause x-weak] 5[pause x-weak] 6[pause x-weak] 7[pause x-weak] 8[pause x-weak] 9[pause x-weak] 10[pause x-weak] .  
Goed, volgende.

Draai naar je rechterzij, Je schouder komt van de grond**.**1[pause x-weak] 2[pause x-weak] 3[pause x-weak] 4[pause x-weak] 5[pause x-weak] 6[pause x-weak] 7[pause x-weak] 8[pause x-weak] 9[pause x-weak] 10[pause x-weak] .  
Goed, We zijn klaar.

Fantastisch werk. Geweldige prestatie! Neem 30 seconden rust.  
Echt geweldig werk iedereen. Je hebt het buikspier rondje doorstaan, Ik hoop dat je flink hebt gezweet en de spanning in je spieren voelt. Je hebt vandaag iets ongelooflijks gedaan, Wees trots op jezelf!

[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].