

# Stoere mannen workout



Elke dag even bewegen, geen tijd is (bijna) geen excuus want de workout duurt maar 7 minuten. Doe elke oefening 30 seconden lang en neem tussen alle oefeningen door steeds 10 sec rust. Succes!

<b>1. Jumping jacks</b> Springen: benen wijd en dicht en tegelijk armen via de zijkant gestrekt omhoog en omlaag	<b>2. Wall-sit</b> Met de rug tegen de muur doorzakken tot hurkzit en weer omhoog komen	<b>3. Push-ups</b> In steun ligstand, door de armen zakken en jezelf weer omhoog duwen
<b>4. Sit-ups</b> Liggen op de rug, handen achter het hoofd. Buikspieren aanspannen en omhoog komen	<b>5. Step-ups</b> Op een klein krukje of de onderste traptree steeds op en afstappen wissel links rechts af	<b>6. Air squats</b> In spreidstand staan en rechtop door de knieën zakken en weer omhoog komen
<b>7. Chair dips</b> Handen steunen vooraan op de stoelzitting Zak voor de stoel omlaag en duw je omhoog	<b>8. Plank</b> Zo recht als een plank steunen op tenen en ellebogen en zo stil blijven staan	<b>9. Running in place</b> Rennen op de plaats waarbij je je knieën goed omhoog heft bij elke stap
<b>10. Lunges</b> Stap steeds uit naar voren en zak daarbij zo ver door dat je knie bijna de grond raakt	<b>11. Push-up + rotate</b> Push-ups, als je omhoog komt strek je 1 arm uit richting plafond, wissel links rechts af	<b>12. Side plank</b> Zo recht als een plank steunen op de zijkant van je voet en 1 elleboog, wissel van kant

