**Workout 7: Muziekworkout**

Muziekworkout:

Wat heb je nodig? Een telefoon of laptop met spotify/youtube, evt een boxje/speaker

**Warming up**: liedje: ‘All around the world(la la la)’ van R3HAB (<https://www.youtube.com/watch?v=LQ7R9zHeDy8>)

Doe op de maat van de muziek jumping jacks. Probeer het zo lang mogelijk vol te houden, lukt dit niet? Dan kan je tussendoor even een keer pauze nemen (5-10 seconde)

**Ronde 1 + Ronde 2**: Liedje; ‘Flower’ van Moby, <https://www.youtube.com/watch?v=6A2V9Bu80J4>

Ronde 1: *squats*

Elke keer als er gezegd wordt; ‘bring sally UP’ sta je op, elke keer als er ´bring sally DOWN’ gezegd wordt ga je zakken en maak je een squat. Je blijft laag zitten totdat je ‘bring sally UP’ weer hoort. Probeer het zo lang mogelijk vol te houden.

Ronde 2: *Hip raises*

Elke keer als er gezegd wordt; ‘bring sally UP’ duw je je middel omhoog en span je je billen aan, elke keer als er ´bring sally DOWN’ gezegd wordt ga je zakken en raak je de grond net niet aan. Je blijft laag zitten totdat je ‘bring sally UP’ weer hoort. Probeer het zo lang mogelijk vol te houden.

**Ronde 3 + Ronde 4:** liedje: ‘Fordiable’ van Stromae, <https://www.youtube.com/watch?v=hfOkfmPABJw>

Ronde 3:  *Push-ups / handen 🡪 elleboog*

Elke keer als je het woord ‘Formidable’ hoort, óf een woord wat daarop lijkt/rijmt doe je een push-up. Probeer het zo lang mogelijk vol te houden.

Ronde 4: *Lunges*

Elke keer als je het woord ‘Formidable’ hoort, óf een woord wat daarop lijkt/rijmt doe je een lunge. Eerst doe je dit op rechts (tot 2 minuten), daarna op links (opnieuw tot 2 minuten).

**Buikspieren challenge**: Kijk het filmpje en probeer vervolgens zo goed mogelijk mee te doen, succes!

<https://youtu.be/x_YFkVSp34s>

**Afsluiter:** Liedje: ‘Paint the sky’ van Mark Sixma, <https://youtu.be/7uYHY8s8bsU> )

Op de maat van de muziek springen op 2 benen afgewisseld met op links en rechts. Je wisselt elke keer na 8 sprongen. Dus; 8x twee voeten tegelijk, 8x springen op links, 8 x springen op rechts, 8x twee voeten tegelijk etc.. Als de beat er even niet meer is tussendoor heb je even rust. Vervolgens ga je weer verder totdat het nummer afgelopen is, je mag hem natuurlijk vaker doen