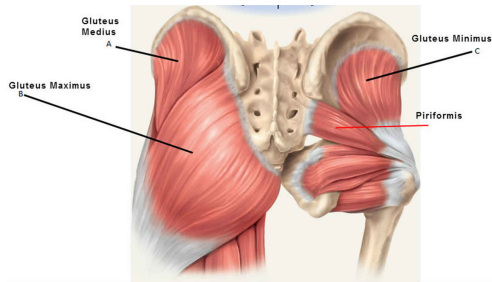


Booty Challenge van Juliette



Duur: 30 dagen.

Wat: benen en vooral billen!

Doe dit 10 minuten durende circuit elke dag 30 dagen lang. Je traint misschien je benen en billen voor een mooi figuur en omdat je sterker wil worden maar dat is niet het enige voordeel die je eruit kan halen 😊 De meeste tijd van de dag brengen we zitten door, op die billen. Zoals je kunt voorstellen gaat hierdoor de spierfunctie van jouw Gluteus (booty) achteruit. Laat de Gluteus Maximus net de grootste spier zijn die je hebt! Ook jij met een klein kontje.. De functie van deze spiergroep is ook nog is je onderlichaam en je bovenlichaam bij elkaar houden, het niet goed functioneren daarvan kan lage rugklachten geven. Best een belangrijke spiergroep dus! Door deze iedere dag te activeren met de volgende oefeningen ga je dus ontzettend veel voordeel behalen en niet alleen esthetisch.

Bij voorkeur gebruik je hier voor een booty-band, maar het hoeft niet. Let er bij iedere oefening op dat je je knieën goed naar buiten blijft duwen.

Elke oefening doe je 1 minuut.

1. **Squat side steps.** Zak in een squat tot 90 graden met side steps. Twee stapjes naar links en twee stapjes naar rechts terwijl je in de squat positie blijft. Band boven je knieën.
2. **Sumo Squats.** Benen plaats je breder dan schouderbreedte, tenen wijzen naar buiten en zak door net iets verder dan 90 graden. Doe zo veel mogelijk in 1 minuut maar let op je techniek. Band boven je knieën.
3. **Hip Thrust.** Plaats je schouderbladen op een bankje voeten onder je knieën en beweeg je heupen op en neer, als je boven komt span goed je billen aan en houd 1 seconde boven vast.
4. **Single leg hip thrust.** Zelfde beweging maar trek 1 knie op. Wissel na 30 seconde van been.
5. **Clams.** Ga liggen op je zij. Band boven je knieën. Trek je knieën naar 90 graden en terwijl je 1 been opent, hou je je voeten op elkaar. 30 seconde op de ene zij en 30 seconde op de andere zij. <https://youtu.be/3B2IoSmixsE>
6. **Plank.** Op je onderarmen met de band om je enkels. Zorg voor veel spanning op de band en span gedurende 1 min ook goed je billen aan.
7. **Supermans.** Focus vooral op de benen van de grond te krijgen bij deze versie.

8. **Donkey Kicks.** Begin met je zwakste been (meestal L) Voor de eerste 30 seconde trek je knie helemaal naar je borst en kick je been zo ver mogelijk naar boven zonder je been te strekken. Bij de laatste 30 seconde hou je been in de lucht en pulseer zachtjes bovenin.
9. Het zelfde als bij 8 maar dan met je andere been.
10. **Jump Squats.** Maak deze reeks af met 1 minuut Jump Squats!