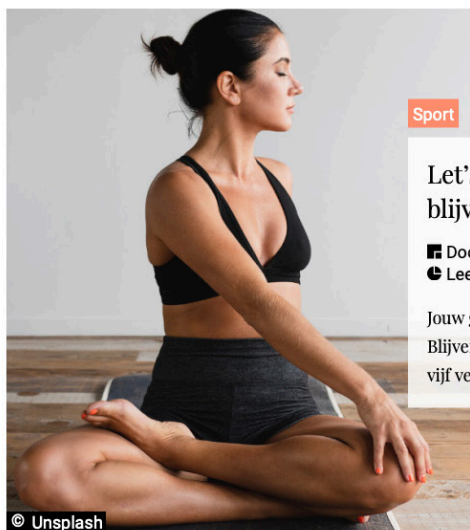


# marie claire



Sport

## Let's kick coron'ass: vijf manieren om fit te blijven tijdens de lockdown

Door Enya Torrez, op 16/03/2020  
Leestijd: 2 min

Jouw gezondheid is nog nooit zo belangrijk geweest als nu. Blijven bewegen is de boodschap. Daarom zochten wij voor jou vijf verschillende workouts die je helpen om thuis fit te blijven.

© Unsplash

1 / 5

### 20 days of coron-abs

Fitness guru en oprichtster van The Fittest You, Gudrun Hespel, ontwierp een corona masterplan. De workout van deze powerwoman zorgt er voor dat jij de volgende 20 dagen buikspieren van staal ontwikkelt. Hello summerbody.

Voor €60 ontvang je 20 intensieve workout video's, drie yoga video's, drie begeleide meditaties en dagelijkse recepten met bijhorende self-care en gezondheidstips. Als dat nog niet genoeg is, krijg je ook nog een cadeaubon om te besteden bij [sweatability](#). Het beste van twee werelden.

**Meer info over het programma vind je op haar instagram pagina hieronder of via [@Thefittestyou](#).**

gudrunhespel  
24k followers  
View Profile

20 days of  
**CORON-ABS**

View More on Instagram

621 likes

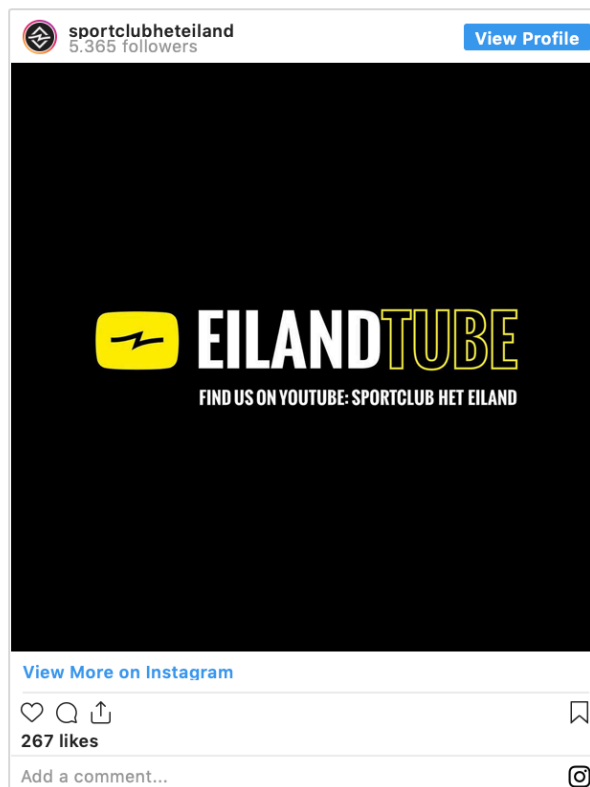
Add a comment...

### Let's go viral

Sportclub het Eiland weet als geen ander hoe belangrijk het is om in beweging te blijven. Met behulp van hun YouTube account [Eilandtube](#) kan iedereen vanaf nu lessen volgen. De beste personal trainers begeleiden jou door ballet-letics, booty classes, HITT en nog zoveel meer workouts. De perfecte gelegenheid om eens wat nieuws te proberen.

Ook zullen er live workouts worden georganiseerd via Facebook en Instagram. Houd dus zeker en vast hun sociale media in de gaten voor extra sportuitdagingen.

**Meer info vind je hier: [www.sportclubheteiland.be/lets-go-viral/](http://www.sportclubheteiland.be/lets-go-viral/).**



### Pop up yoga in de woonkamer

Heb jij ook tien verschillende yogapants in jou kast liggen, maar zelf nog nooit aan yoga gedaan? Dan is dit het moment om daar verandering in te brengen. Oprichter van het Brusselse [pop up yoga concepts](#), Michel Van Cauter, organiseert namelijk vanaf 16 maart dagelijks een gratis livestream yogales. Via Instagram en Facebook kunnen yogis vanuit de woonkamer kennis maken met de ontspannende sport. Zo behoud ook jij een *peace of mind*.

**Meer info over de livestream momenten vind je hier: [Free Livestream Yoga Classes During Lockdown](#).**

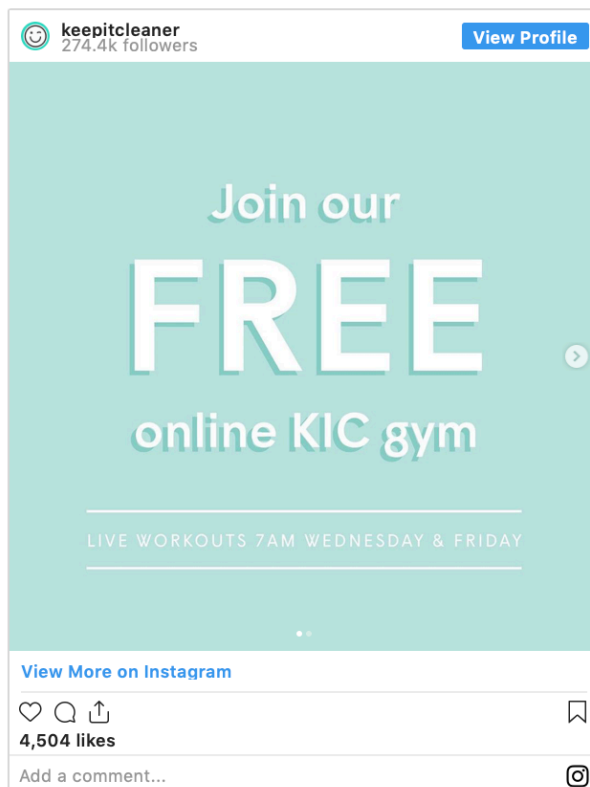


4  
5

### KIC gym

Sport jij liever wat later op de avond? Dan is de gratis virtuele gym van de Australische fitness junkies, Stephanie Smith en Laura Henshaw, misschien wel iets voor jou. Elke dinsdag en donderdagavond om 21 uur, Belgische tijd, organiseren de twee dames via hun Instagram of Facebookpagina een gratis livestream. Zo kan jij je dag sportief afsluiten terwijl deze *Aussies* al aan de volgende dag beginnen.

**Meer informatie over de geplande workouts vind je hier:**  
**[www.KICVirtualGym.com](http://www.KICVirtualGym.com)**.



### 14-day quarantaine workout

Met haar 1,6 miljoen volgers is Cassey Ho waarschijnlijk een van de populairste fitness instructeurs op Instagram. Ook zij bedacht een aangepast workout plan die je makkelijk thuis kan doen. Bovendien zijn de workout bewegingen aangepast voor mensen die in een appartement wonen. Geen gestamp of gespring die je onderburen zot maken, maar nog steeds even effectief.

**blogilates**  
Los Angeles, California

View Profile

LOGILATES

# 14-DAY

quarantine

## WORKOUT PLAN

QUARANTINE CARDIO	ANTI-COVID ABS	SLEEK & SANITIZED ARMS	PLUMP PANDEMIC BOOTY	LONG, LEAN & CLEAN LEGS	EMPTY SHELVES SCULPT	SOCIAL DISTANCE STRETCHES IN BED*
<b>DAY 1</b> 1. Squat touches x 25 2. Knee-in lunge R x 25 3. Knee-in lunge L x 25 4. Air sumo squats x 25 5. Side to side squats x 30 6. Pike punches x 1 min 7. Front kicks x 20	<b>DAY 2</b> 1. Scissors x 20 2. L-Crunch R x 25 3. Butt ups x 15 4. Hip twists x 30 5. 25-crunch L x 25 6. Criss cross x 40	<b>DAY 3</b> 1. Golf balls x 1 min 2. Soccer balls x 1 min 3. Prayer pulses x 1 min 4. Walnut crushers x 1 min 5. Scarecrow x 1 min 6. Goal post punches x 1 min 7. Milk jugs x 1 min	<b>DAY 4</b> 1. Bridges x 50 2. Single leg bridge R x 25 3. Single leg bridge L x 25 4. Pointed butt lift R x 30 5. Cross butt kick R x 40 6. Pointed butt lift L x 30 7. Cross butt kick L x 20	<b>DAY 5</b> 1. Alt. lunges x 20 2. Pike quats x 25 3. Narrow squat pulses x 25 4. Side leg lift R x 25 5. Side leg lift L x 25 6. Straddle scissors x 30	<b>DAY 6</b> 1. Charleston kicks R x 20 2. Wall sit x 1 min 3. Charleston kicks L x 20 4. Up up down downs x 20 5. Straight leg heel lift R x 30 6. Straight leg heel lift L x 30 7. Eagle crunch x 20	<b>DAY 7</b> 1. Straddle circles x 1 min 2. Hamstring stretch R x 1 min 3. Hamstring stretch L x 1 min 4. Happy baby x 1 min 5. Pike x 1 min 6. Spinal twist R x 1 min 7. Spinal twist L x 1 min
<b>DAY 8</b> 1. Air squats x 30 2. Alt. lunges 3. Lunge pulse R x 25 4. Lunge pulse L x 25 5. Walking huggie kicks x 15 6. Side Squats R x 20 7. Side squats L x 20	<b>DAY 9</b> 1. T-arm roll up R x 25 2. T-arm roll-up L x 25 3. Double leg lift x 20 4. Single leg drop x 20 5. Cross crunch R x 30 6. Cross crunch L x 30 7. Plank-knee cross x 20	<b>DAY 10</b> 1. Tricep dips x 25 2. Couch climbs x 20 3. Couch taps 4. Angel wings R x 30 5. Angel wings L x 30 6. Double Angel Arms x 50 7. Couch arm balance x 20	<b>DAY 11</b> 1. Mermaid leg lift R x 30 2. Straight leg lift R x 20 3. Hamstring extension R x 25 4. Mermaid leg lift L x 30 5. Straight leg lift L x 25 6. Hamstring extension L x 25 7. Butterfly bridges x 30	<b>DAY 12</b> 1. Side leg triangle R x 20 2. Bicycle leg R x 25 3. Leg circ. R x 15wd/15bwd 4. Side leg triangle L x 20 5. Bicycle leg L x 25 6. Leg circ. L x 15wd/15bwd 7. Froggers x 25	<b>DAY 13</b> 1. Squat lunges x 20 2. Curtsy lunge kick R x 20 3. Curtsy lunge kick L x 20 4. Russian twists x 30 5. Leg outs x 20 6. Shoulder tap alt leg lifts x 20	<b>DAY 14</b> 1. Butterfly head circles x 1 min 2. Cradle the baby R x 1 min 3. Cradle the baby L x 1 min 4. Side to side straddles x 1 min 5. Straddle x 1 min 6. Bow pose x 1 min 7. Back hug x 1 min

Do 4 rounds of each circuit for a daily 30 min. apartment friendly workout.  
 Check the  when you're done! \* = do once. Have fun and be safe! - @blogilates

View More on Instagram

♡
💬
↑

104,519 likes

Add a comment...