

35 PUSH-UPS TEGEN GEWELD



Deze push-up kalender is ontwikkeld door personal trainer
Lorraine Pengel @loraine_pengel



Dag 1: Eindelijk is het zover! We gaan trainen voor die 35 push-ups. We doen op deze eerste dag een iets aangepaste versie van de normale push-up, namelijk op je knieën. Nu mag het nog 🙄! Ga in de push-up houding staan en zet je knieën op de grond. En dan ga je naar beneden! Ga zo diep mogelijk, bijna met je neus tot de vloer, en duw jezelf dan weer omhoog. Doe dit zo vaak als je kan! Kan je écht niet meer omhoog komen? Neem dan even 2 minuten rust. Daarna ga je door naar de 2^e set zoveel als je kan, 2 minuten rust, en dan de laatste set hetzelfde. Go go go go!

Daar gaan we, The 35 Challenge 2021 gaat van start! Van 1 t/m 25 november trainen we voor 35 push-ups, want wereldwijd krijgt 35%, oftewel 1 miljard, van alle vrouwen te maken met geweld. Daarom komen we in actie! Waarom dan push-ups? Omdat ze staan voor kracht; we maken vanuit onze kracht een gezamenlijke vuist tegen geweld! Maar het is ook een symbolische actie waarmee we onze solidariteit tonen aan alle vrouwen wereldwijd die geweld meemaken. Van Nederland tot Afghanistan.

Op 25 november – de Internationale Dag tegen Geweld tegen Vrouwen – gaan we die 35 push-ups (op je eigen manier die voor jou haalbaar is) écht doen. Achter elkaar, in een keer, yes we can! We helpen je daarbij met deze uitgebreide work-out kalender. We gaan flink zweten en je zal het voelen in je spieren. Maar hey, we doen dit voor een belangrijk doel! Dagelijks krijg je een video van ons in je inbox, zodat je precies kan zien hoe je de oefening van de dag doet. Let's do this together!

Lorraine, Gregory en Deusa



Dag 2: En, nog spierpijn van gisteren? Vandaag gaan we verder met maar liefst 4(!) oefeningen! Pak er een timer bij, want we doen dat op de tabata-methode: rondes van 20 seconden KEIHARD werken en 20 seconden rust.

Ronde 1: De eerste ronde doe je **mountain climbers**: Je begint in een hoge plank. Hierbij zet je je armen uitgestrekt onder je schouders en ga je op je tenen staan. Hou je voeten goed bij elkaar en hou je rug recht. Span je onderbuikspieren aan! Dan trek je één voor één je knieën naar je borst en weer terug. Dat doe je 20 seconden lang.

Ronde 2: Nu doen we een **walking plank**: je begint, net als bij de vorige ronde, in een hoge plank. Vervolgens ga je naar een lage plank, waarbij je op je ellebogen leunt in plaats van je handen. Daarna ga je weer terug naar de hoge plank. En dan naar de lage plank. En weer de hoge plank.. je snapt 'm vast! Hou dat 20 seconden vol, daarna mag je weer lekker uitrusten.

Ronde 3: We gaan voor de **shoulder taps**: guess what? Ook deze begint in de hoge plank positie. Wel met een kleine aanpassing: je zet je voeten wat verder uit elkaar. Vanuit hier duw je jezelf zo ver mogelijk uit je schouders. Vanuit hier ga je je schouders aanraken. Je rechterschouder met je linkerhand, en vice versa. Houd de rest van je lichaam zo stil mogelijk!

Ronde 4: Deze laatste ronde doen we **yoga push-ups**: je begint in de klassieke **downward facing dog** positie en gaat in 1 vloeiende beweging door naar de **upward facing dog**. En weer terug natuurlijk. Hierbij ga je met je borst vlak langs de grond, maar raakt deze niet aan.

Klaar met alle vier de rondes? Get ready, je doet nog 2 sets!



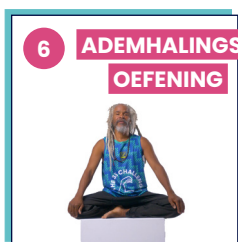
Dag 3: Dance dance dance! Vandaag gaat zumba-danscoach Deusa met ons aan de slag. Check je inbox ([of klik hier!](#)) voor haar dans work-out. Nog niet moe na 1 set? Dan blijf je lekker doorgaan totdat je écht niet meer kan.



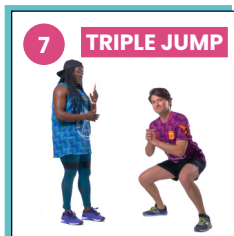
Dag 4: Die push-ups op je knieën zijn natuurlijk hartstikke leuk, maar zonder nog leuker! Daarom gaan we toewerken naar de échte push-ups. Je begint in de hoge plank positie. Vanaf daar ga je langzaam zakken. Écht langzaam, doe er 5 seconden over (en niet stiekem heel snel gaan tellen). Eenmaal beneden (net boven de grond dus), hou je hem 3 seconden vast. Daarna mag je weer omhoog, op de normale manier óf op je knieën, beide is oké. Maar daag jezelf wel uit! Dit doe je 8x per set en je doet 3 setjes. Neem 1,5 tot 2 minuten rust tussen de setjes.



Dag 5: Gisteren gingen we vooral omlaag en voor de variatie doen we dat vandaag helemaal niet! We doen **scapular push-ups**. Begin (surprise, surprise) in de hoge plank positie. Hou je armen op slot en zak alleen met je schouderbladen naar beneden. Ondertussen knijp je je schouderbladen samen, alsof je er een potlood tussen wilt klemmen. Daarna ga je weer omhoog naar de startpositie. Herhaal deze beweging 20 keer. Nog niet bewegen! Na de scapular push-ups blijf je 20 seconden in de normale plank positie staan. Daarna breng je 1 arm naar je rug en blijf je de plank op je andere arm volhouden! Even 20 seconden doorbijten, van arm wisselen, en nog een keer 20 seconden volhouden. Daarna heb je die 2 minuten rust wel nodig. Je doet in totaal 4 sets.



Dag 6: Spierpijn van gisteren? Dat is helemaal niet gek! Daarom doet yoga-docent Gregory vandaag een ademhalingsoefening met je. Om even helemaal tot rust te komen in je lichaam én in je hoofd. Bekijk [hier](#) de video!



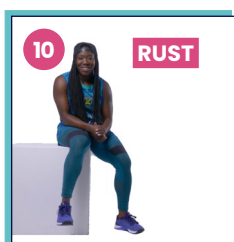
Dag 7: We're back! De eerste week zit erop en we gaan vandaag een beetje cardio én krachttraining doen. **Triple jumps** en **burpees**. Voor de triple jump spring je in de startpositie: linkerbeen voor, rechterbeen achter. Je zakt door je rechterbeen totdat je rechterknie bijna de grond raakt en je linkerbovenbeen horizontaal is. Dit noemen we een lunge. Vanuit die positie spring je naar de tweede lunge, deze keer met je linkerbeen achter en je rechterbeen voor. Vanuit daar spring je naar een squat: voeten naast elkaar, op ongeveer schouderbreedte. Hou je rug recht en zak met je billen naar beneden, alsof je op een stoel gaat zitten. Daarna ga je weer omhoog en alles bij elkaar is dat 1 herhaling. Kan je niet springen? Je mag ook stappen! Dit doe je 5 keer. Dan ga je door naar de burpee xxl: je begint met een squat, gaat naar beneden en 'loopt' met je handen door naar de hoge plank. Vanuit hier doe je 2 push-ups, 'loop' je weer terug naar de squat positie en ga je staan. Deze doe je 8 keer. De 5 triple jumps en de 8 burpees bij elkaar zijn 1 set. Je doet 5 setjes.



Dag 8: Vandaag doen we hoge push-ups! Je doet 3 setjes van zoveel mogelijk push-ups op een hoog oppervlak. Bijvoorbeeld een aanrecht, tafel of de rugleuning van een stoel. Een muur kan ook als het niet anders kan. Daag jezelf wel uit natuurlijk! Zet je handen onder je schouders, houd je rug recht (span je buikspieren aan!) en duw jezelf zo omhoog. Daarna laat je jezelf weer gecontroleerd zakken, totdat je borst het oppervlak raakt. Doorgaan tot je niet meer kan! Pro-tip van Loraine: zorg ervoor dat je lichaam in 1 lijn blijft.



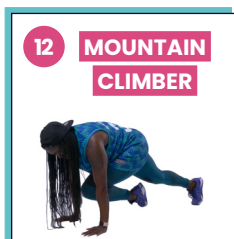
Dag 9: Voeten bij elkaar, handen onder je schouders, we gaan weer planken. We doen de walking plank van dag 2. Je gaat 10x op en neer, maar dan is je set nog niet af! Als je klaar bent met de 10 houd je de hoge plank 10 seconden vast. Daarna zak je tot halverwege, hou je hem weer 10 seconden vast en als laatste zak je helemaal naar beneden, nét voor je de grond raakt. Ook daar hou je hem 10 seconden vast. Pas dan is je set echt klaar. Neem 2 minuten rust en je doet het nog 3 keer.



Dag 10: Je hebt de afgelopen dagen weer hard gewerkt en je lichaam kan vast wel wat rust gebruiken! Die nemen we dan ook. Vandaag even helemaal niets. Wat je wel kan doen vandaag is lezen over Elizabeth en de SMS-hulp in Kenia. Elizabeth steunt namelijk op een hele laagdrempelige manier vrouwen die te maken krijgen met geweld. Een simpel sms-je is alles wat er nodig is. Dan komt Elizabeth in actie! Lees haar verhaal [hier](#).



Dag 11: Herinner je je dag 4 nog? We gaan bijna hetzelfde doen! Je begint in de hoge plank positie en zakt dan langzaam (5 mississippi seconden!) naar beneden. Als je net boven de grond hangt hou je hem 3 seconden vast, daarna duw je weer omhoog. We doen 3 sets van 12 herhalingen. Probeer je zoveel mogelijk op je voeten weer omhoog te duwen. Lukt dat écht niet meer? Dan kan je op je knieën verder. Wel alleen voor het omhoog duwen, het zakken doe je echt op je voeten!



Dag 12: Nog een oude bekende, deze keer van dag 2! We gaan weer tabata doen. Je doet 20 seconden mountain climbers, neemt 20 seconden rust. Dan doe je 20 seconden de walking plank, en neem je weer 20 seconden rust. Daarna de shoulder taps, en je raadt het al: rust! Als laatste doe je de yoga push-up. Dat is 1 ronde. In totaal doe je 4 sets van 3 rondes.



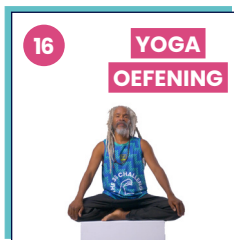
Dag 13: Vandaag geen krachttraining! Deusa heeft weer leuke dans work-out voor je. Kijk snel in je inbox of [hier](#) voor de swingende dansroutine. En ook nu ga je weer zo lang door als je kan natuurlijk.



Dag 14: Get ready to push-up! Nog niet op de grond, maar wel op een lager oppervlak dan de vorige keer op dag 8. Bijvoorbeeld een lagere kast, tafel of het zitvlak van een stoel. Breng je borst helemaal naar het oppervlak en duw jezelf weer omhoog. Je doet 4 sets van ieder 10 tot 15 push-ups!



Dag 15: We hebben vandaag een leuke (maar ook nuttige) oefening voor je! Deze kan je alleen doen, maar haal als het kan vooral je gezin of huisgenoot, vriend of vriendin erbij. Je gaat naar de grond op handen en voeten, met je borst naar boven. Je doet je billen omhoog, zo hoog als je kan! Dan doe je twee stappen naar rechts. Til je rechtervoet op en strek uit naar voren. Probeer de voet van de ander aan te raken als je het samen doet. Dat doe je ook met je linkervoet. Daarna dip je je billen even snel naar beneden, doe je twee stappen naar links, weer een foot-five en je begint opnieuw! Hou het zo lang vol als je kan. Doe je mee als team? Daag ze dan uit! Wie houdt dit het langst vol? (Ps: je kan de oefening natuurlijk ook alleen doen, het gaat om de beweging).



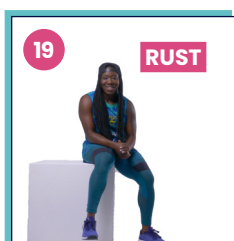
Dag 16: Even rust. Vandaag heeft Gergory weer een mooie yoga oefening voor je. Doe je ook mee? Dan kan je morgen weer uitgerust vol aan de bak! Check je inbox of bekijk de video [hier](#).



Dag 17: Tabata time, maar dan anders! Je gaat 40 seconden mountain climbers doen, en neemt dan 20 seconden rust. Daarna doe je 40 seconden yoga push-ups, en weer 20 seconden rust. Daarna komt een nieuwe: de plank twist! Je begint in een lage plank. Daarna draai je je heupen naar links. Hou dat heel even vast en draai naar rechts. Hou dat vol! Nog even doorbijten, na 20 seconden rust ga je nog 40 seconden dippen. Dat houdt in dat je in de lage push-up positie kleine stukjes omhoog en naar beneden *bounced*. Hierna mag je écht rust houden, namelijk een minuut of 2. Je doet in totaal 4 sets!



Dag 18: Pak hetzelfde oppervlak van dag 14 erbij, want we gaan weer medium hoge push-ups doen! Deze keer duw je jezelf tot het uiterste, je doet namelijk 3 sets van zoveel mogelijk push-ups! Ga wel voor minimaal 8 per set. You can do this!



Dag 19: De tijd vliegt! Nog een week te gaan tot 25 november: de Internationale Dag tegen Geweld tegen Vrouwen. De ideale dag dus om er goed bij stil te staan waarom je dit allemaal doet. Even geen oefening, maar wat leesvoer. Het inspirerende verhaal van Sharmin uit Bangladesh zal je zeker motivatie geven om deze zware training nog een week vol te houden. Lees het [hier](#)!



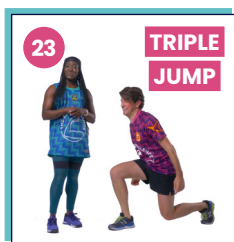
Dag 20: It's planking time! Je kent hem nu wel: voeten bij elkaar en handen onder je schouders, het is tijd voor de hoge plank. Alsof je een boze kat bent met een briefje van een miljoen tussen je billen! De walking plank ken je vast nog wel van dag 2, dus let's go! Je gaat 10 keer van de hoge naar de lage plank. Daarna is het tijd om je timer te pakken. Vanuit de hoge plank zak je (alsof je een push-up gaat doen!) naar beneden in de lage push-up positie. Vanaf daar ga je 30 seconden snel achter elkaar een heel klein stukje omhoog en weer naar beneden. Kan je je er geen beeld bij maken? Bekijk de video van vandaag in je mail of [hier](#)!



Dag 21: We doen weer push-ups, deze keer bijna helemaal op de grond! Zoek een laag oppervlak uit, zoals een koffietafel of een krukje. Borstkas er tegenaan en ga ervoor. We zijn er bijna, dus push jezelf echt tot het uiterste. Doe 3 sets van zoveel mogelijk push-ups, maar doe er minimaal 5 per set!



Dag 22: Met het einde in zicht heeft Deusa nog een laatste dans work-out voor je klaargezet. Die cardio ga je over een paar dagen namelijk absoluut nodig hebben! Dus dance, dance, dance tot je er bijna bij neer valt (maar net niet natuurlijk, het moet wel leuk blijven)!



Dag 23: De allerlaatste oefening voor d-day. Vind jij het spannend? Of ga je overmorgen die 35 makkelijk doen? Hoe dan ook, deze oefening is een pittige. De triple jump en de burpee xxl ken je nog van dag 7. Vandaag doen we hetzelfde, maar dan met de burpee xxxl! Dat zijn 3 push-ups in plaats van 2. Per set doe je 5 triple jumps en 8 burpees xxxl. In totaal doe je 5 sets. Toi toi toi!



Dag 24: De spanning stijgt, het grote moment is bijna daar. Om goed uitgerust morgen aan de 35 te beginnen heeft Gergory een yoga-oefening voor je. Even stretchen om je spieren voor te bereiden op de prestatie die ze morgen moeten leveren. Even helemaal zen...



Dag 25: Het is zover! Vandaag is het 25 november: de Internationale Dag tegen Geweld tegen Vrouwen. De afgelopen weken heb jij keihard getraind, en dat heb je niet voor niks gedaan. Je bent sterker geworden, aandacht gevraagd voor geweld tegen vrouwen én je hebt ook een bedrag opgehaald om de positie van vrouwen te versterken!

Mede dankzij jou kunnen we vrouwen wereldwijd steunen die te maken krijgen met geweld of andere schendingen van hun rechten. Samen maken we het verschil voor die 35% van alle vrouwen die te maken krijgen met geweld. Het doel van vandaag: 35 push-ups! Die kan je achter elkaar doen, of je kan het opbreken in kleinere sets met een minuut of 2 rust tussendoor: bijvoorbeeld 3 keer 10 push-ups en 1 keer 5. Wij en de mensen die jou gesteund hebben zijn natuurlijk heel erg benieuwd naar jouw eindresultaat, dus film jezelf vooral! Deel het filmpje op socials of op jouw actiepagina. Wij delen jouw filmje als je ons tagged! Jij hebt de afgelopen maand een fantastische prestatie geleverd en we willen je enorm bedanken voor je inzet!



WE DID IT!

Elizabeth is vrijwilliger bij het 'Access to Justice' programma in Kenia om geweld tegen vrouwen tegen te gaan.