

1 Timo's vader – die nogal een **luiaard** is – heeft zich iets voorgenomen: hij gaat trimmen. Elke ochtend, nog vóór hij naar zijn werk gaat.

's **Morgens** héél vroeg gaat daarom de wekker.

5 Timo is een **flinkerd** en springt uit bed, maar... vader snurkt lekker verder.

'Opstaan!' roept Timo. Hij trekt z'n vader uit bed.

Die ziet er nogal zebra-achtig uit, in zijn zwart-witte pyjama.

10 Even later staan ze in de voortuin.

'Hup! de **training** begint,' roept Timo. Zelf springt hij over het tuinhek.

Vader sjokt het tuinpad af. Sjuk... Sjuk... Sjuk...

'Ik heb het koud in mijn **T-shirt**,' moppert hij.

15 'Als je rent, word je vanzelf warm!' roept Timo.

'En ik ben nog slaperig,' klaagt vader. 'Ik weet niet of ik voor- of achteruit loop, zo **extreem** moe ben ik.'

'Als je rent, word je vanzelf wakker!' roept Timo.

'Och! Kijk nou!' zegt vader dan. 'Ik heb mijn pantoffels nog

20 aan. Zo kan ik écht niet rennen, hoor!'

Hij sjokt weer naar de deur. Daar blijft hij staan.

'Weet je wat? We laten het erbij voor vandaag. Ik heb vreselijk mijn best gedaan.'

'Pap!' roept Timo uit, maar die is alweer naar binnen.

25 'Einde **oefening**.' Timo zucht. Tegen zo'n luie vader kan hij niet op!

Bo Buijs

