

HIIT THUIS SCHEMA

Start: 13 maart 2020 - Einde: 24 april 2020

1. Air Squat *Bovenbenen advanced*

Datum							
Sets x Reps	3 x 15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Ga staan met de handen naast de zij en de voeten licht uit elkaar - Zak rustig door de knieën en breng de armen in het verlengde van het lichaam - Knieën niet voorbij de tenen **Plaats je voeten op heupbreedte en zak tot 90 graden ! Stem de herhalingen na eigen kunnen af!**

2. Push up *Borst*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Voorligsteun - Handen op schouderbreedte - Buig en strek vervolgens de ellebogen **Plaats je handen op schouderbreedte en zak tot 5 cm boven de grond. Stem de herhalingen na eigen kunnen af!**

3. Burpees *Vrije oefeningen*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie. **Plaats je handen op de grond, kick je voeten naar achteren, trek je knieën naar je borst toe en sta weer rechtop!**

4. Mountain climb box *Tbe-fit*

Datum							
Sets x Reps	3 x 30						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie. **Plaats je handen op schouderbreedte of op een verhoging. Trek je knieën explosief om en om na je borst toe !**

5. Knee Ups *Vrije oefeningen*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	3 x 30						
<i>Pauze(sec)</i>	80-90 sec.						
<i>Gew. (kg)</i>							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie. **Trek je knieën explosief om en om zo hoog mogelijk naar je borst toe !**

6. Jumping jacks *Bovenbenen advanced*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	3 x 30						
<i>Pauze(sec)</i>	80-90 sec.						
<i>Gew. (kg)</i>							



Armen loodrecht naar beneden Beweeg armen en benen tegelijk zijwaarts **Stem de herhalingen na eigen kunnen af!**

7. Rope jumping *Cardio indoor*

	35-50						



- Pak touw op juiste lengte - Draai vanuit de polsen - Spring op voorvoeten **Stem de herhalingen na eigen kunnen af!**

PERSOONLIJK TRAININGSSCHEMA LATEN OPSTELLEN?

Wil jij een persoonlijk trainingsschema om thuis mee aan de slag te gaan? De komende weken beantwoordt Tim dagelijks al jouw vragen voor persoonlijke oefeningen en schema's! Vul het online formulier in en ontvang je persoonlijke trainingsschema in je mailbox.



ONLINE WORKOUT VIDEO'S VAN TIM EN ROWAN

Behalve trainingsschema's maken Tim en Rowan het thuis sporten nu gemakkelijker én leuker met workout video's! **Elke dag plaatsen we een nieuwe workout online** die je gemakkelijk zelf kunt doen, met de attributen die je in huis hebt.

60 DAGEN GRATIS VIRTUELE LESSEN VAN LES MILLS

Daarnaast hebben we geregeld dat al onze sporters **60 dagen gratis toegang** krijgen tot de thuislessen van LES MILLS met meer dan **800 online workouts** die je thuis kan volgen.



NOG GEEN LID?

Vul het inschrijfformulier in en **sport tijdens de quarantaine periode helemaal gratis** met onze thuis sport services.

Wanneer de clubs weer open zijn betaal je **geen inschrijfgeld en sport je tot 2 maanden gratis**.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP ONZE WEBSITE: [PROFITGYM.NL](https://www.profitgym.nl)

