

THE BIG 6 HIIT THUIS SCHEMA

Start: **20 maart 2020** - Einde: **1 mei 2020**

1. Free-5 Vrije oefeningen

Datum							
Sets x Reps	6 rondes x 20sec						
Pauze(sec)	30 sec pauze na 1 ronde						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

2. Free-1 Vrije oefeningen

Datum							
Sets x Reps	6 rondes x 20sec						
Pauze(sec)	30 sec pauze na 1 ronde						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

3. Free-19 Vrije oefeningen

Datum							
Sets x Reps	6 rondes x 20sec						
Pauze(sec)	30 sec pauze na 1 ronde						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

4. V-crunch Buikspieren advanced

Datum							
Sets x Reps	6 rondes x 20sec						
Pauze(sec)	30 sec pauze na 1 ronde						
Gew. (kg)							



- Lig op rug, benen gesterkt in de lucht - Schouders van de grond, armen evenwijdig aan vloer - Reik naar de tenen en lift benen gestrekt - Zak terug, maar houdt spanning op de buik

5. Skate jumps with knee up *Fysiofitness - body kracht o.e*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	6 rondes x 20sec						
<i>Pauze(sec)</i>	30 sec pauze na 1 ronde						
<i>Gew. (kg)</i>							



- Spring afwisselend van kant naar kant - Buig niet verder dan 90° in de knie - Leg de nadruk op het heffen van de knie

6. Push up *Borst*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	6 rondes x 20sec						
<i>Pauze(sec)</i>	30 sec pauze na 1 ronde						
<i>Gew. (kg)</i>							



- Voorligsteun - Handen op schouderbreedte - Buig en strek vervolgens de ellebogen

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)

