

# ANTI CORONA THUIS SCHEMA Start: 13 maart 2020 - Einde: 24 april 2020

## 1. C-runch *Buik*

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



- Lig op rug, voeten plat op de grond, knieën naar plafond - Rol schouders van de vloer zonder bekken te kantelen - Blijf naar plafond kijken, ondersteun hoofd licht - Zak terug, maar houd spanning op de buik - **DURF TOT HET UITERSTE TE GAAN!!**

## 2. O-ptrekken *Bovenrug advanced*

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



- Pak de stang op schouderbreedte vast - Breng de borst naar de stang - Hou de rug recht tijdens de gehele oefening

## 3. R-everse-crunch *Buikspieren advanced*

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



- Benen gestrekt in lucht, heup 90 graden, armen langs heup op grond - Steek benen omhoog en kantel bekken - Zak terug, maar houdt spanning op de buik **Plaats je handen naast je heupen, laat je benen geconcentreerd zakken**

## 4. O-verhead Lunges, dumbbells *Bovenbenen*

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



- Voeten op schouderbreedte, dumbbells in handen - Stap voorwaarts en buig knieën tot 90 graden - Knie niet voorbij tenen - Romp rechtop tijdens gehele oefening - Herhaal voor andere been - Durf tot het uiterste te gaan!! **Voer de Lunges met gestrekte armen boven je hoofd uit ! Probeer het is met een gewicht**

### 5. New Push up *Borst*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 15</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>80-90 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>							



- Voorligsteun - Handen op schouderbreedte - Buig en strek vervolgens de ellebogen **Push up - plank positie - Push up**

### 6. Air Squats *Bovenbenen advanced*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 15</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>80-90 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>							



- 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

## 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://profitgym.nl)

