

## 1. Trap op zonder last *Activities of daily living (adl)*

10 x trap op en af!							
Geen trap? Knieheffen op de plaats 3 x 20 sec							
Eigen tempo!							



- Activiteit uitvoeren conform werksituatie - Instructie schema opvolgen - Vraag bij twijfel advies begeleiding

## 2. Air Squat *Bovenbenen advanced*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	3 x 10 - 25						
Pauze(sec)	15 - 45 sec						
Gew. (kg)	Hou eventueel iets in je handen voor extra gewicht!						



- 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

## 3. Push up on knees *Fysiofitness - body kracht b.e*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	3 x 5 - 20						
Pauze(sec)	15 - 45 sec						
Gew. (kg)	Te makkelijk? Haal je knieën van de grond						



- Voorligsteun op de knieën - Lichaam gestrekt - Voeten van de vloer - Handen op schouderbreedte - Buig en strek dan de ellebogen

## 4. Lunges *Bovenbenen*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	3 x 5 - 15 per been						
Pauze(sec)	15 - 45 sec						
Gew. (kg)	Hou eventueel de trapleuning vast voor extra stab						



- Voeten op schouderbreedte, dumbbells in handen - Buig knieën tot 90 graden - Knie niet voorbij tenen - Romp rechtop tijdens gehele oefening - Herhaal voor andere been

### 5. Shoulder press *Schouders*

Datum							
Sets x Reps	3 x 5 - 20						
Pauze(sec)	15 - 45 sec						
Gew. (kg)	<b>Pak 2 waterflessen of iets dergelijks!</b>						



- Ga staan met dumbbells op schouderhoogte, palmen naar elkaar - Duw uit tot armen gestrekt zijn, houd palmen naar elkaar gericht - Hou hierbij de rug recht - **DURF TOT HET UITERSTE TE GAAN!!** *liteit*

### 6. Squat against the wall *Bovenbenen advanced*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10 - 45 sec						
Pauze(sec)	15 - 45 sec						
Gew. (kg)							



Rug tegen de muur Voeten 3 passen van de muur af Zak door de knieën tot bijna 90 graden

### 7. Dumbbell row *Bovenrug advanced*

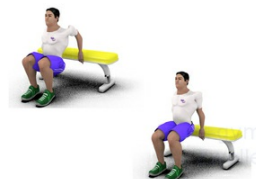
Datum							
Sets x Reps	3 x 5 - 20						
Pauze(sec)	15 - 45 sec						
Gew. (kg)	<b>Pak 2 waterflessen of iets dergelijks!</b>						



Stel de machine in.

### 8. Seated dip *Tbe-fit-f*

Datum							
Sets x Reps	3 x 5 - 20						
Pauze(sec)	15 - 45 sec						
Gew. (kg)	<b>Gebruik de rand van het bed of de 3/4 treden! ven</b>						



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 9. Dumbbell curl, standing two arms *Biceps*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 5 - 20</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>15 - 45 sec</b>						
<i>Gew. (kg)</i>	<b>Pak 2 waterflessen of iets dergelijks!</b>						



- Ga staan met dumbbells naast de heupen - Handpalmen naar binnen - Buig de armen en draai duimen tegelijk naar buiten - Hou hierbij de rug recht - **DURF TOT HET UITERSTE TE GAAN!!**

### 10. Russian twist *Tbe-fit-g*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 5 - 20 per kant</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>15 - 45 sec</b>						
<i>Gew. (kg)</i>	<b>Pak iets vast van ongeveer 3 kg</b>						



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 11. Lying hyper extensions on floor, towel *Fysiofitness - body kracht romp*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 5 - 20</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>15 - 45 sec</b>						
<i>Gew. (kg)</i>							



- Ligger met de buik op een opgerolde handdoek - Hef de borst van de grond

## 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)

