

BENEN THUIS SCHEMA

Start: 13 maart 2020 - Einde: 24 april 2020

1. Lunges Bovenbenen

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



- Voeten op schouderbreedte - Stap voorwaarts en buig knieën tot 90 graden - Knie niet voorbij tenen - Romp rechtop tijdens gehele oefening - Herhaal voor andere been **Daag jezelf uit door af te wisselen met de Springende Lunges**

2. One leg pelvic tilt, alternated Bilspiieren

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



Stel de machine in. **Hou je schouders op de grond, je handen naast je heupen en breng je heupen omhoog.**

3. Air Squat Bovenbenen advanced

Datum							
Sets x Repts	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 **Probeer is een Super Set met de Wide Squats.**

4. Air Squat wide stance Bovenbenen advanced

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



- Ga staan met de handen naast de zij en de voeten breed uit elkaar - Zak rustig door de knieën en breng de armen in het verlengde van het lichaam - Knieën niet voorbij de tenen **Probeer is een Super Set met de Air Squats hierboven.**

5. Squat against the wall Bovenbenen advanced

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



Rug tegen de muur Voeten 3 passen van de muur af Zak door de knieën tot bijna 90 graden **Plaats je voeten op heupbreedte en zak tot 90 graden.**

6. Seated calf raise against wall *Fysiofitness - body kracht o.e*

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



- Ga met de rug tegen de muur staan en buig door de knieën - Streck de voeten zodat u op de tenen staat en terug op de hakken - Herhaal deze beweging in een rustig tempo **Plaats je voeten op heupbreedte en zak tot 90 graden. Sta vervolgens op je tenen en zak geconcentreerd naar beneden.**

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)

