

# BILLEN & BUIK THUIS SCHEMA

Start: **13 maart 2020** - Einde: **24 april 2020**

## 1. Sumo squat *Fysiofitness - free weight o.e*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>3 x 5 - 20</b>						
Pauze(sec)	<b>45 sec.</b>						
Gew. (kg)	<b>Pak iets zwaars! Zet je voeten breed en wijzen licht naar buiten</b>						



- Sta in spreidstand - Buig de knieën - Knieen mogen niet voorbij tenen

## 2. Glute raises *Fysiofitness - body kracht o.e*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>3 x 5 - 20 per been</b>						
Pauze(sec)	<b>45 sec.</b>						
Gew. (kg)	<b>Buik aanspannen! Hou de spanning erop</b>						



- Ga in handen-knieënstand staan - Plaats één voet naast de knie - Strek dit been geheel achterwaarts

## 3. Hip thrust *Bilspieren advanced*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>3 x 5 - 20</b>						
Pauze(sec)	<b>45 sec.</b>						
Gew. (kg)	<b>1 sec vasthouden bovenin! Rustig zakken</b>						



- Voeten plat op de grond en armen langs lichaam - Til billen van de grond, houd contact met rug. - Zak terug, maar houdt spanning op de buik

## 4. Laying abduction *Fysiofitness - body kracht o.e*

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



- Ga op de zij liggen met gestrekte benen - Hef het bovenste been gestrekt

### 5. Crab walk *Fysiofitness - body kracht o.e*

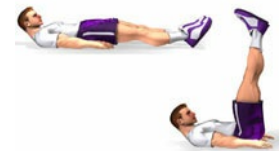
<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 8 x 5 stappen (links/rechts)</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>45 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>	<b>Je blijft in de halve squat houding en stapt opzij! na 5 stappen ga je de andere kant weer op!</b>						



- Plaats één voet als middelpunt - Maak one leg squats in het rond - Knie niet voorbij de teen

### 6. Leg raises *Buik*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 5 - 20</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>45 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>	<b>Pak iets stevigs achter je vast of leg je onder i</b>						



- Benen gestrekt iets boven vloer - Armen langs lichaam op vloer - Hef benen vertikaal - DURF TOT HET UITERSTE TE GAAN!!

### 7. Plank straight elbows *Tbe-fit*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 10 - 90 sec</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>45 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>	<b>Buik goed aanspannen!</b>						



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 8. Crunch feet up *Tbe-fit-c*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 5 - 20</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>45 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>	<b>Voeten in de lucht 90 graden! Niet helemaal met j</b>						



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 9. Side plank *Tbe-fit-a*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 5 - 30 sec per kant</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>45 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>	<b>Balanceer op de zijkant van je schoen! Niet je en</b>						



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 10. Bicycles *Buikspieren advanced*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 5 - 20 per kant</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>45 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>	<b>Rustig uitvoeren! benen helemaal strekken</b>						



- Lig op de grond benen gestrekt en schouders van de grond - Breng rechterknie naar linkerelleboog en andersom - Zak terug, maar houdt spanning op de buik

## 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)

