

1. Air Squat *Vrije oefeningen*

Datum							
Sets x Reps	3 x 30 sec.						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							

Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.



2. Walking Lunges *Bovenbenen*

Datum							
Sets x Reps	3 x 20 stappen						
Pauze(sec)	30-45 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



3. Step up op bankje *Bilspieren*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10 beide kanten						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							

- Dumbbell in beide handen, bankje op ca. kniehoogte - Stap op het bankje, strek been tot tweede voet bijna op bankje is - Stap er helemaal af - Herhaal dit voor andere been



4. Push up (evt. op knieën) *Borst*

Datum							
Sets x Reps	3 x tot falen						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							

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



5. Burpees *Vrije oefeningen*

Datum							
Sets x Reps	3 x 30 sec.						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							

Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.



6. Jumping jacks *Bovenbenen advanced*

Datum							
Sets x Reps	3 x 30 sec.						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							

Armen loodrecht naar beneden Beweeg armen en benen tegelijk zijwaarts



7. Triceps dip op bankje *Tbe-fit-f*

Datum									
Sets x Reps	3 x 15								
Pauze(sec)	30-45 sec.								
Gew. (kg)									



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

8. Jump Squats *Tbe-fit-b*

Datum									
Sets x Reps	3 x 30 sec.								
Pauze(sec)	30-45 sec.								
Gew. (kg)									



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

9. Wallsit 90 graden *Bovenbenen advanced*

Datum									
Sets x Reps	3 x tot falen								
Pauze(sec)	30-45 sec.								
Gew. (kg)									



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

10. Mountain climbers op bankje *Tbe-fit*

Datum									
Sets x Reps	3 x 30 sec.								
Pauze(sec)	30-45 sec.								
Gew. (kg)									



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

11. Side plank *Tbe-fit*

Datum									
Sets x Reps	3 x 30 sec. beide kanten								
Pauze(sec)	30-45 sec.								
Gew. (kg)									



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

12. Plank (evt. op ellebogen) *Tbe-fit*

Datum									
Sets x Reps	3 x 30-60 sec.								
Pauze(sec)	30-45 sec.								
Gew. (kg)									



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

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)

