

BUIK THUIS SCHEMA

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

1. Double crunch *Buikspieren advanced*

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



- Lig op rug, benen in de lucht, knie en heup 90 graden - Rol schouders van de vloer en knieën naar borst - Blijf naar plafond kijken, ondersteun hoofd licht - Zak terug, maar houdt spanning op de buik

2. Bicycles *Buikspieren advanced*

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



- 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

3. Leg lift *Buik*

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



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

4. Leg cross *Buik*

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



- Benen gestrekt iets boven vloer - Armen langs lichaam op vloer - Benen beurtelings kruisen - DURF TOT HET UITERSTE TE GAAN!!

5. V-crunch *Buikspieren advanced*

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



- Lig op rug, benen gesterkt in de lucht - Schouders van de grond, armen evenwijdig aan vloer - Reik naar de tenen en lift benen gestrekt - Zak terug, maar houdt spanning op de buik

6. Plank standard *Tbe-fit*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	3 x 3 x 30 sec						
<i>Pauze(sec)</i>	80-90 sec.						
<i>Gew. (kg)</i>							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

7. Side plank 3 *Tbe-fit-a*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	3 x 6-8						
<i>Pauze(sec)</i>	80-90 sec.						
<i>Gew. (kg)</i>							



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://www.profitgym.nl)

