

1. Jumping jacks *Bovenbenen advanced* Kracht

Datum							
Sets x Reps	2 x 30-50						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)	Warming up						



Armen loodrecht naar beneden Beweeg armen en benen tegelijk zijwaarts

2. Free-2 *Vrije oefeningen* Kracht

Datum							
Sets x Reps	3 x 30-50						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

3. Jump up *Bovenbenen advanced* Kracht

Datum							
Sets x Reps	3 x 15-20						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Lichte buiging in heup, knie en enkel Spring omhoog en neem u armen mee omhoog

4. burpee *Vrije oefeningen* Kracht

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-20						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

5. Step-up-tabs *Tbe-fit-f* Kracht

Datum							
Sets x Reps	3 x 15 per been						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)	op stoel of krukje						



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

6. Free-19 Vrije oefeningen Kracht

Datum							
Sets x Reps	3 x 20-30						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

7. Ktb push press Tbe-fit-e Kracht

Datum							
Sets x Reps	2-3 x 15-20 per arm						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)	met een flesje of pak						



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

8. Step forward lunge Tbe-fit-b Kracht

Datum							
Sets x Reps	3 x 20						
Pauze(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)

