

# CORE-MOBILITEIT

## THUIS SCHEMA

Start: **20 maart 2020** - Einde: **1 mei 2020**

### 1. EB Pelvic rotation sideways *Exercise ball - mobilisation romp*

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



- Zit op de bal - Kantel het bekken van links naar recht - Bovenlichaam stil houden

### 2. EB Bounces jumping jack *Exercise ball - bounces*

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



- Zit op de bal - Bounce met spreid/sluit - Variatie: iedere bounce, om de bounce met diverse armbewegingen

### 3. EB Squats *Exercise ball - kracht o.e.*

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



- Voeten op heupbreedte - De bal tussen de muur en de rug - Buig de knieën tot 90 graden, houd de knieën boven de enkels - Variatie: in de onderpositie 1 voet optillen en even vasthouden

### 4. Core-1 *Core training*

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 5. Leg lift *Buik*

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



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

### 6. Reach the toes crunch *Fysiofitness - body kracht romp*

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



- Ga liggen op de grond - Hef de benen op - Breng de handen richting voeten met de schouders van de grond - Laat je daarna langzaam zakken

### 7. Pelvic bridge 1 *Fysiofitness - body kracht o.e*

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



- Ga liggen op de grond met de benen opgetrokken - Handen op de buik - Breng het bekken omhoog

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

Datum							
Sets x Reps	<b>3x30 sec x</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 9. Side plank 3 *Tbe-fit-a*

Datum							
Sets x Reps	<b>3x30sec x</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 10. Sitting hamstring stretch 1 leg *Fysiofitness - body mobilisatie o.e.*

Datum							
Sets x Reps	<b>3x20 sec x</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



- Zit op de grond - Rechter knie gebogen, hiel tegen dijbeen - Linker been gestrekt - Buig romp voorover - Laat bovenlichaam op dij zakken

### 11. Spinal mobilisation 1 *Fysiofitness - body mobilisatie romp*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 10</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>80-90 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>							



PROFIT gym  
Eindhoven-NL

- Liggen op de buik en steun op de ellebogen

## 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)

