

# FULL-BODY THUIS SCHEMA

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

## 1. Jumping jacks *Bovenbenen advanced* Kracht

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 30-50</b>						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)	<b>Warming up</b>						



Armen loodrecht naar beneden Beweeg armen en benen tegelijk zijwaarts

## 2. Dumbbell side squat *Fysiofitness - free weight o.e* Kracht

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10 per kant</b>						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)	<b>pak of fles gebruiken</b>						



- Sta met benen gespreid - Houd dumbbell in handen - Breng afwisseld één knie boven voet - Knie mag niet voorbij tenen

## 3. Dumbbell side squat *Fysiofitness - free weight o.e* Kracht

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10 per kant</b>						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)	<b>pak of fles gebruiken</b>						



- Sta met benen gespreid - Houd dumbbell in handen - Breng afwisseld één knie boven voet - Knie mag niet voorbij tenen

## 4. One leg pelvic tilt, alternated *Bilspieren* Kracht

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10-12 per kant</b>						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Stel de machine in.

## 5. Split squat *Tbe-fit-a* Kracht

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 10 per kant</b>						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)	<b>voet op een stoel of bank</b>						



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 6. Push up against wall 1 *Fysiofitness - body kracht b.e* Kracht

Datum							
Sets x Reps	3 x 12-15						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)	tegen aanrecht/stoel/bed						



- Ga staan voor het wandrek - Pak het rek vast met beide handen op schouderhoogte - Zorg dat u nu rechtop kan staan - Buig de ellebogen

### 7. Core-4 *Core training* Kracht

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



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 8. Free-19 *Vrije oefeningen* Kracht

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



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 9. Supermanknees *Tbe-fit-b* Kracht

Datum							
Sets x Reps	3 x 10 per kant						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

## 10. Lateral raise, standing *Schouders* Kracht

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 15</b>						
<i>Pauze(sec)</i>							
<i>Gew. (kg)</i>	<b>flesjes gebruiken</b>						



- Ga staan met dumbbells naast de heupen - Hef de dumbbells zijwaarts tot ellebogen op schouderhoogte - Armen licht gebogen tijdens gehele oefening - Hou hierbij de rug recht en de romp stil - **DURF TOT HET UITERSTE TE GAAN!!**

## 11. Bend over raise, standing *Schouders* Kracht

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	<b>3 x 15</b>						
<i>Pauze(sec)</i>							
<i>Gew. (kg)</i>	<b>flesjes gebruiken</b>						



- Ga staan met dumbbells voor de knieën, bovenlichaam horizontaal - Hef de dumbbells zijwaarts tot ellebogen op schouderhoogte - Armen licht gebogen tijdens gehele oefening - Hou hierbij de rug recht en de romp stil - **DURF TOT HET UITERSTE TE GAAN!!**

## PERSOONLIJK TRAININGSSHEMA 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)

