

THUIS SCHEMA 1

Start: 13 maart 2020 - Einde: 24 april 2020

1. Burpees *Vrije oefeningen* Kracht

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



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

2. Lunges *Bovenbenen* Kracht

Datum							
Sets x Reps	x 10 per been						
Pauze(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. Push up *Borst* Kracht

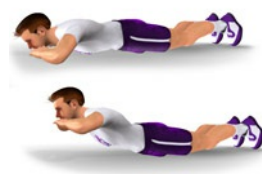
Datum							
Sets x Reps	x 10						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



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

4. Lying hyper extension on floor *Onderrug* Kracht

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



- Liggen met de buik - Hef de borst van de grond

5. Pelvic tilt *Bilspieren advanced* Kracht

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



- Voeten plat op de grond en armen langs lichaam - Til billen van de grond, houd contact met rug. - Zak terug, maar houdt spanning op de buik

6. Plank straight elbows *Tbe-fit* Kracht

Datum							
Sets x Repts	x 30						
	seconden						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

7. Side plank *Tbe-fit* Kracht

Datum							
Sets x Repts	x 20						
	seconden						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

8. Dipping between benches *Triceps advanced* Kracht

Datum							
Sets x Repts	x 10						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



- Twee bankjes evenwijdig aan elkaar - Enkels op 1, handen op schouderbreedte op 2 - Zakken tot iets voorbij 90 graden in ellebogen - Houd spanning op de schouders en de ellebogen smal

9. Joggen op de plaats *Vrije oefeningen* Kracht

Datum							
Sets x Repts	x 30						
	seconden						
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)

