

THUIS SCHEMA 2

Start: 13 maart 2020 - Einde: 24 april 2020

1. Joggen op de plaats *Vrije oefeningen Kracht*

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



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

2. Jump up *Bovenbenen advanced Kracht*

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



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

3. Air Squat wide stance *Bovenbenen advanced Kracht*

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



- Ga staan met de handen naast de zij en de voeten breed uit elkaar - Zak rustig door de knieën en breng de armen in het verlengde van het lichaam - Knieën niet voorbij de tenen

4. Step up *Fysiofitness - body kracht o.e Kracht*

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



- Stap op een verhoging voorwaarts - Maak een sluitpas

5. Push up *Borst Kracht*

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



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

6. Lateral raise, standing *Schouders* Kracht

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



- 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!!

7. Front raise, standing *Schouders* Kracht

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



- Ga staan met dumbbells voor de dijbenen - Hef de dumbbells voorwaarts tot ooghoogte - Armen licht gebogen tijdens gehele oefening - Hou hierbij de rug recht en de romp stil - DURF TOT HET UITERSTE TE GAAN!!

8. Ktb turkisch get up *Tbe-fit-f* Kracht

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



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

9. Plank straight elbows *Tbe-fit* Kracht

Datum							
Sets x Reps	3 x 60 seconden						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

10. Side plank 3 *Tbe-fit-a* Kracht

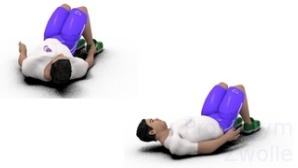
Datum							
Sets x Reps	3 x 30 seconden						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

11. Side to side heel touch *Tbe-fit-a* Kracht

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i> 3 x 30							
<i>Pauze(sec)</i>							
<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)

