

# THUIS SCHEMA 3

Start: 13 maart 2020 - Einde: 24 april 2020

## 1. Jumping jacks *Bovenbenen advanced* Kracht

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 30</b>						
	<b>seconden</b>						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Armen loodrecht naar beneden Beweeg armen en benen tegelijk zijwaarts

## 2. Air Squat *Bovenbenen advanced* Kracht

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 20</b>						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



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

## 3. Squat Hold *Bovenbenen advanced* Kracht

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 30</b>						
	<b>seconden</b>						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Rug tegen de muur Voeten 3 passen van de muur af Zak door de knieën tot bijna 90 graden

## 4. One leg get up *Bovenbenen advanced* Kracht

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



Ga zitten met 1 been gestrek van de grond. Sta op met 1 been.

## 5. One leg pelvic tilt, one side *Bilspieren* Kracht

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



Stel de machine in.

### 6. Burpees *Vrije oefeningen Kracht*

Datum							
Sets x Reps	<b>3 x 20</b>						
	<b>seconden</b>						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 7. Sideways jack-knife *Buikspieren advanced Kracht*

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



- Lig op rechterzij - Linkerhand achter hoofd, linkerbeen net los van rechter - Romp en been naar elkaar bewegen en terug - Hierna andere lichaamshelft

### 8. Reverse crunch *Tbe-fit Kracht*

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



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 9. Mountain climb floor *Tbe-fit Kracht*

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



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 10. V-crunch *Buikspieren advanced Kracht*

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



- Lig op rug, benen gesterkt in de lucht - Schouders van de grond, armen evenwijdig aan vloer - Reik naar de tenen en lift benen gestrekt - Zak terug, maar houdt spanning op de buik

## 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)

