

# UPPER BODY THUIS SCHEMA

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

## 1. Push up *Borst*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>4 x 10</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>80-90 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>							



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

## 2. Push up small *Borst advanced*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>4 x 10</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>80-90 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>							



- Steun op handen en tenen, de handen dicht bij elkaar - Buig door de ellebogen en strek weer op - Houdt de rug gedurende de hele oefening recht

## 3. Dipping between benches *Triceps advanced*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>4 x 10</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>80-90 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>							



- 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

## 4. Chinnings, front *Bovenrug*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>4 x 10</b>						
<i>Pauze(sec)</i>	<b>80-90 sec.</b>						
<i>Gew. (kg)</i>							



- Pak chinbar op schuine delen wijd vast - Trek je op tot kin iets boven de stang - Zakken tot de armen bijna gestrekt zijn - **DURF TOT HET UITERSTE TE GAAN!!**

### 5. Lying hyper extension on floor *Onderrug*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>4 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



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

### 6. V-crunch *Buikspieren advanced*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>4 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
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

### 7. Seated knee up *Buikspieren advanced*

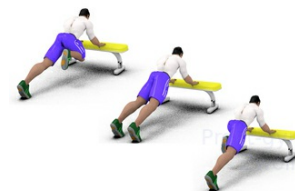
<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>4 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



- Zit op bakje, handen aan de rand, - Benen gestrekt evenwijdig aan vloer, romp licht naar achter - Knieën naar borst, romp omhoog

### 8. Knee to elbows 4 *Tbe-fit-e*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	<b>4 x 10</b>						
Pauze(sec)	<b>80-90 sec.</b>						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 9. Plank standard Tbe-fit

Datum							
Sets x Reps	4 x 10						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 10. Side plank Tbe-fit

Datum							
Sets x Reps	4 x 10						
Pauze(sec)	80-90 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)

