

1. WARMING-UP *Activities of daily living (adl)*



Warming up: praten gaat makkelijk Verbranding: praten (bijna) niet meer mogelijk Conditie: praten niet meer mogelijk **Zet jouw favoriete muziek op en beweeg lekker op de maat.**

2. Mars op de plaats *Activities of daily living (adl)*

	8x8 tellen						



- Activiteit uitvoeren conform werksituatie - Instructie schema opvolgen - Vraag bij twijfel advies begeleiding **Vergeet jouw armen niet, houd ze in beweging.**

3. Jumping jacks op de plaats *Bovenbenen advanced*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	4 x 8 tellen						
<i>Pauze(sec)</i>							
<i>Gew. (kg)</i>							



Armen loodrecht naar beneden Beweeg armen en benen tegelijk zijwaarts

4. Knee up (zonder steps) *Fysiofitness - body kracht o.e*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	4 x 8 tellen						
<i>Pauze(sec)</i>							
<i>Gew. (kg)</i>							



- Sta schuin naar de step stap met één voet erop - Hef de andere knie hoog op - Beweeg armen mee **Hakken billen als extra**

5. Kern: BENEN-BILLEN *Activities of daily living (adl)*



Warming up: praten gaat makkelijk Verbranding: praten (bijna) niet meer mogelijk Conditie: praten niet meer mogelijk

6. Staen en Zitten *Fysiofitness - body kracht o.e*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	3 x 10-15						
<i>Pauze(sec)</i>							
<i>Gew. (kg)</i>							



Stel de machine in. **Materiaal: Stoel ..** Ga zitten op de stoel en kom met een rechte rug staan, herhaal dit zoveel je kan.

7. Lunges *Fysiofitness - body kracht o.e*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	3 x 10-15						
<i>Pauze(sec)</i>							
<i>Gew. (kg)</i>							



- Plaats de stokken iets voor op schouderbreedte - Maak een uitvalspas - De knie mag niet voorbij de tenen komen **Materiaal : Leuning**

8. Squat tegen de muur *Fysiofitness - body kracht o.e*

<i>Datum</i>							
Sets x Reps	3 x 4x 8 tellen						
<i>Pauze(sec)</i>							
<i>Gew. (kg)</i>							



- Ga met de rug tegen de muur staan - Buig door de knieën en houdt de rug tegen de muur - Let op dat de heupen niet lager komen dan kniehoogte - De knieën bevinden zich boven de enkels - Houdt deze positie even vast **Sta met jouw rug tegen de muur en zak omlaag. Maak een hoek van 90 graden.**

9. Billen trainen op handen en knieën *Fysiofitness - body kracht o.e*

Datum							
Sets x Repts	3 x 10-15						
	p. been						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



- Ga in handen-knieënstand staan - Plaats één voet naast de knie - Strek dit been geheel achterwaarts **Kom op handen en knieën. Één been op 90 graden omhoog, vanuit deze stand tik je jouw been omhoog.**

10. Abductor liggend *Fysiofitness - body kracht o.e*

Datum							
Sets x Repts	3 x 10-15						
	p. been						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



- Ga op de zij liggen - Onderste been 90° gebogen - Hef vervolgens het bovenste been **Ga liggen op de zij, benen languit en houd de voeten van elkaar af. Vanaf deze stand benen omhoog en omlaag. Let op! de voeten mogen elkaar niet aanraken.**

11. Kuiten *Fysiofitness - free weight o.e*

Datum							
Sets x Repts	3 x 10-15						
	per trede						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Ga met bal van voet staan op step - Strek uit op de tenen - Variatie: met dumbbell in hand **Ga op de eerste trede van de trap staan. Zorg dat de bal van jouw voeten op het randje staat. Ga op de tenen staan en duw de hielen naar beneden. Herhaal dit zovaak mogelijk.**

12. Crunch 1 *Fysiofitness - body kracht romp*

Datum							
Sets x Repts	4 x 8 tellen						
Pauze(sec)	1x 8 tellen						
Gew. (kg)							



- Ga liggen op de grond - Hef de benen op - Breng de handen richting voeten met de schouders van de grond - Laat je daarna langzaam zakken **Ga op je rug liggen en houd de benen gestrekt omhoog. Kin op de borst en probeer met jouw vingers de tenen te tikken.**

13. Crunch 2 *Fysiofitness - body kracht romp*

Datum							
Sets x Reps	4 x 8 tellen						
Pauze(sec)	1x 8 tellen						
Gew. (kg)							



- Ga op de rug liggen met gebogen knieën - Voeten gekruist - Handen ineen - Beweeg de romp omhoog en vervolgens langzaam naar beneden **Ga liggen op je rug, voeten op de grond en armen gekruist. Maak een bolle rug, houd de kin op de borst en probeer de knieën te raken.**

14. Cooling Down *Activities of daily living (adl)*



Warming up: praten gaat makkelijk Verbranding: praten (bijna) niet meer mogelijk Conditie: praten niet meer mogelijk **Zet muziek op, wat rust geeft. Muziekadvies! Snam Kaur - Ong Namu (Wisdom)**

15. Fish *Fysiofitness - body mobilisatie b.e*

Datum							
Sets x Reps	2 x 8 tellen						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



- In ruglig op de grond - Armen langs lichaam - Gewicht op ellebogen - Krom de bovenrug - Bovenkant hoofd op grond **Ga liggen op je rug, benen gestrekt en de armen langs je lichaam. Doe de kin omhoog en houd dit vast. Rol langzaam jouw hoofd naar beneden en ontspan. Denk tijdens jouw ontspan op de ademhaling.**

16. Head Cross *Fysiofitness - body mobilisatie b.e*

Datum							
Sets x Reps	2 x 8 tellen p. kant						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Breng kin naar borst - Rechteroor naar rechterschouder - Linkeroor naar linkerschouder - Hoofd in nek **Zie uitleg "Fish" - Ademhaling tip 1 = Adem in door de neus en Adem uit door de mond.**

17. Lying knee mobilisation *Fysiofitness - body mobilisatie o.e.*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	2 x 8 tellen p. been						
<i>Pauze(sec)</i>	80-90 sec.						
<i>Gew. (kg)</i>							



- Ga op de rug liggen - Schuif één voet over de grond richting de bil **Zie uitleg "Fish"** - **Ademhaling tip 2 = Adem in en maak een bolle buik, Adem uit blaas helemaal uit.**

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)

