

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>							
<i>Sets x Reps</i>	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>							
<i>Sets x Reps</i>	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: BOVENLICHAAM *Activities of daily living (adl)*



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

6. Alternated dumbbell frontraise *Fysiofitness - free weight b.e*

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



- Beweeg de armen van voor de navel tot ooghoogte - Wisselend omhoog en omlaag - Houd armen gestrekt

7. Triceps *Fysiofitness - dynaband*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	3 x 10x15						
<i>Pauze(sec)</i>							
<i>Gew. (kg)</i>							



- Pak met beide handen het uiteinde van een dynaband - Één hand op de rug, de ander achter het hoofd - Beweeg hand van achter het hoofd maximaal omhoog door arm te strekken

8. Biceps *Fysiofitness - dynaband*

<i>Datum</i>							
<i>Sets x Reps</i>	3 x 10x15						
<i>Pauze(sec)</i>							
<i>Gew. (kg)</i>							



- Pak met één hand het uiteinde van de db - Sta op het andere uiteinde - Druk de elleboog in de zij - Hand schuin naast de heup - Beweeg de hand omhoog door de arm te buigen

9. Schouder *Fysiofitness - body kracht b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10x15						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



- Sta met de armen langs het lichaam - Strek de armen naar voren tot op schouderhoogte - Houdt gedurende de hele oefening het hoofd recht boven de wervelkolom

10. Push Ups op handen en knieën *Fysiofitness - body kracht b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10x15						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



- Voorligsteun op de knieën - 90° in heup en knie - Handen op schouderbreedte - Buig en strek vervolgens de ellebogen

11. Crunch 1 *Fysiofitness - body kracht romp*

Datum							
Sets x Reps	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.**

12. 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 ineens - 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.**

13. 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! Snatam Kaur - Ong Namu (Wisdom)**

14. 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.**

15. 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.**

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

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



- 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)

