ACTIVATE PT & COACHING

door Roeg Kuijpers

INTERMEDIATE TRAININGSSCHEMA

Ter verbetering van lichaamskracht en algeheel welzijn.
Een thuisschema opgesteld ten tijde van de corona crisis.

INFO@ACTIVATECOACHING.NL

ACTIVATECOACHING.NL

ACTIVATE

PERSONAL TRAINING & COACHING

TRAININGSSCHEMA

VOOR THUIS - INTERMEDIATE

Introductie

Het zijn roerige tijden. Maar gesport zal er moeten worden! Zodoende dit thuisschema, gratis en voor niks voor jou, zodat je zelfstandig aan de slag kunt zolang dat jouw gym gesloten blijft.

Mocht je mij nog niet kennen

Ik ben Roeg. Ik ben werkzaam als personal trainer voor mijn onderneming Activate PT & Coaching en als kracht & conditietrainer en voedingscoach met professionele vechtsporters via mijn bedrijf Impact Strenght, Conditioning and Nutrition .
Daarnaast zit ik in het 3de jaar van het HBO Voeding & Diëtetiek

Oefeningen

Alle oefeningen zijn thuis uitvoerbaar zonder materiaal. Wanneer je klikt op een oefening word je doorgestuurd naar een youtube video waar de oefening wordt uitgelegd.

Persoonlijk schema

Heb je last van blessures? Wil je sportspecifiek trainen? Of heb je trainingsmateriaal thuisliggen (Denk aan een TRX, Dumbells, Gymball etc) en wil je een schema waarin we samen overleggen hoe dit opgesteld kan worden? Stuur me dan een berichtje via 0645730643. Kosten van dit schema zijn €45 inclusief het voorwerk en overleg via de mail of skype

INFO@ACTIVATECOACHING.NL ACTIVATECOACHING.NL

ACTIVATE

PERSONAL TRAINING & COACHING

TRAININGSSCHEMA

VOOR THUIS - INTERMEDIATE

Workout

AIR SQUATS & PUSH UPS - BEIDE 10 REPS

Als warming up. Dit moet easy zijn voor je, anders heb je het verkeerde schema gekozen! Je kunt hier niet op de oefeningen klikken voor een video!

PUSH UP PLANK - 45 SEC

SPLIT SQUAT - 10 REPS PER KANT

Elke keer onder 1 sec vasthouden

PUSH UPS - 12 REPS

SIDE PLANK - 20 SEC BEIDE ZIJDE

ISO SUPERMAN - 2X 20 SEC

ISO SQUAT - 60 SECONDEN MET ELKE 10 SEC. EEN SPRONG OMHOOG

In totaal dus 6 jumpsquats. Maak er geen quartersquat van. Zakken maar!!

MOUNTAINCLIMBERS - 1 MINUUT

Dit schema voer je 2x uit. Pak zoveel rust tussen beide keren als nodig met een max van 5 minuten.
Nog niet genoeg? Voeg er dan een 3de keer aan toe!

GOT QUESTIONS?

Email: info@activatecoaching.nl
Tel: +31 (0) 6 45 730 643

Let's go! Roeg