

# TRAININGSSCHEMA

## Oefening

*Klik op de oefening voor het zien van de video. In de beschrijving van de video staan alle belangrijke aandachtspunten beschreven.*

## Nummering

*Bij elke oefening staat een uniek nummer aangegeven. Als bijv. oefening "01" enkel bestaat uit onderdeel "A" dan voer je deze alleenstaand uit. Als bijv. oefening "02" bestaat uit onderdeel "A" en "B" dan voer je de deze afwisselend van elkaar uit.*

## Series en aantallen

*Bij elke oefening staat "SERIES" aangegeven, dit is het totaal aantal keren dat je de oefening moet herhalen. Ook staat er "AANTAL" aangegeven, dit is de tijd of het aantal herhalingen dat je moet uitvoeren.*

## Weerstand

*Zorg dat je bij elke oefening de juiste weerstand hanteert, hier ben je zelf verantwoordelijk voor. Het is belangrijk dat je de aangegeven series en aantallen kan behalen met een correcte uitvoering en techniek.*

## Veiligheid

*Zelf ben je verantwoordelijk voor het goed en veilig uitvoeren van de oefening. Zorg dat je de aanwijzingen goed doorneemt. Ben je onzeker over de uitvoering? Vraag dan een deskundige eerst om advies. Veiligheid gaat voor*



00-00XX



MEER  
INFO &  
TIPS?



# TRAININGSSCHEMA



## 8 WEKEN THUIS WORKOUT PLAN

- ✓ TOEGANG TOT 75+ FITNESS OEFENINGEN VOOR THUIS
- ✓ OPBOUWEND EN AFWISSELEND 8 WEKEN PLAN
- ✓ DUIDELIJKE EN LEUKE OEFENINGEN
- ✓ GEEN EXTRA MATERIALEN NODIG

[WWW.BODYBUSINESSCOACHING.NL/TRAININGSSCHEMA](http://WWW.BODYBUSINESSCOACHING.NL/TRAININGSSCHEMA) (KLIK)

## 8 WEEK BODY CHALLENGE

- ✓ 8 WEKEN PERSONAL TRAINING & TOEGANG SPORTSCHOOL
- ✓ HANDIG & OVERZICHTELIJK VOEDINGSPLAN
- ✓ 8 WEKEN TRAININGSPLAN MET VIDEO'S
- ✓ 42% MEER KANS OM JE DOELEN TE BEHALEN MET ONZE TIPS
- ✓ EXEMPLAAR VAN DE 8 WEEK BODY CHALLENGE

[WWW.BODYBUSINESSCOACHING.NL/8-WEEK-BODY-CHALLENGE](http://WWW.BODYBUSINESSCOACHING.NL/8-WEEK-BODY-CHALLENGE) (KLIK)



## RESULTATEN

- ✓ MET HET JUISTE PLAN KAN IEDEREEN RESULTAAT BEHALEN
- ✓ BEKIJK & LEES ALLE VERHALEN OP ONZE WEBSITE
- ✓ STEL SAMEN MET EEN COACH EEN PLAN OP
- ✓ PLAN EEN GRATIS INTKAKE VIA ONZE WEBSITE

[WWW.BODYBUSINESSCOACHING.NL/RESULTS](http://WWW.BODYBUSINESSCOACHING.NL/RESULTS) (KLIK)



MEER  
INFO &  
TIPS?



# TRAININGSSCHEMA

## TRAINING A

### WARMING UP + MOVEMENT PREPERATION

SET	OEFENING	SERIES	AANTAL
01A	Kneeling Arm Circles	2	30
01B	Kneeling Twists	2	30
01C	Standing Knee to Elbow Cross	2	30

### OEFENINGEN

SET	OEFENING	SERIES	AANTAL
01A	Air Squat	3	15
01B	Hip Thrust	3	15
01C	Mountain Climber	3	30
02A	Back Extension and Shoulder Retraction	3	15
02B	Couch Push Ups	3	10
02C	Seated Abdominal Knee Lift	3	15
03A	Backpack Stick Curl	3	15
04A	Hover	3	MAX

### OPMERKINGEN

Veel plezier met je thuis workout. Zorg dat je alles goed doorneemt en vraag een deskundige om advies als je last hebt van een blessure! Stay home, stay fit and stay safe!



MEER  
INFO &  
TIPS?

