

HIIT

In de afspraak HIIT heb je een aantal van onderstaande oefeningen doorgenomen en geoefend met één van onze fitness trainers. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Twijfel je over de techniek of de uitvoering van de oefeningen? Lees dan onderstaande uitleg nog eens rustig door. Heb je daarna nog steeds moeite met een bepaalde oefening of techniek? Plan dan een 1:1 training of herhaalafpraak in bij de receptie

► 1. Tabata training

- **Set 1:** 8 x 20 seconden (oefening)
- **Set 2:** 8 x 20 seconden (oefening)
- **Set 3:** 8 x 20 seconden (oefening)
- **Set 4:** 8 x 20 seconden (oefening)

► 2. Intervaltraining

30 (werktijd) x 30 (rusttijd), 50 x 10, opbouwend, hier zijn oneindig veel mogelijkheden mee te maken.

► 3. Super sets

Bij een super set worden twee oefeningen uitgevoerd achter elkaar zonder een rustpauze. Van de ene oefening wordt een set gedaan, deze wordt direct gevolgd door een set van de andere oefening. Dit kunnen tegenovergestelde spiergroepen zijn (denk aan push up – pull-up), dezelfde spiergroepen of twee totaal verschillende spiergroepen.

De oefeningen die je hiervoor kunt gebruiken zijn; Battlerope, Bokszak & Bodyweight

Deze workouts zijn uit te breiden door een springtouw, airbike, roeier etc. te gebruiken.



Battlerope

- 2 handen om/om
- Twee handen tegelijk
- Eerst rechts, volgende ronde links



Bokszak

- Geef 2 linkse en 1 rechtse directe stoot (en andersom)
- Om en om links rechts, met hierbij een een run met de benen
- Om en om links rechts, met tussendoor jumping jack

Bodyweight oefeningen

- 1 Mountain climber
- 2 Jumping squats
- 3 Plyo jumps
- 4 Single unders (touwjespringen)
- 5 Kikersprongen
- 6 Burpees

