

WORK-OUT TEMPLATES FOR GYMLOFT COACHES

Warming-up (8')

KERN Training (35-40')

- Doel van de training?
- Welk niveau heeft de klant?
- Wat heeft hij vorige keer gedaan?

Cyclisch (5')

Functional Circuit (FC)

- Tussen 6 -12 oef
- Intervaltijd: 30-15/40-15/60-20
- Altijd min. 1x aanwezig in een FC:
 - o Zitbaloefening
 - o Grond oefening
 - o Conditie oefening

Probeer telkens **Funct.**

Movements te implementeren:

- Lunge
- Squat
- Bend
- Twist
- Push
- Pull
- Gait (conditie)

Functional WU (3')

REP Training (RT)

- Min. 2 set's van 10 of 15 rep per oefening
- Wordt voornamelijk gebruikt om nieuwe zaken aan te leren of om uitdagende oefeningen uit te proberen
- Als variatie van de parcours

Total Amount Challenge (TAC)

= in 45' max aantal REP's per oefening

➔ Meestal per 10 of 15 (soms 30)

Squatbar

Of squat

lunge

Touwspringen (per 1 min)

Of zonder touw springen

Pull-up's

Pull-up's met afduwen

MTC

Hamstringscurl

Of fitball bridging

Push-up's

Push-up's on box

1x TABATA (8x 20-10) (4')

- Om pittig te eindigen
- Niet doen bij klanten die totaal geen conditie hebben, niet juist ademen, of die al stik kapot zijn van de training

Voorbeelden

- MTC -- squat (jumps)
- Altern. Lunge -- plank
- Side bridge -- one leg bridge
- Touwspringen -- push-up's
- Box step up -- battleropes
- Boxen
- Fietsen

Lopen & tabata:

Aandacht voor niveau, looppatroon en blessurehistoriek

Stretch/foam roll of yoga (8')

- Gebruik 'Stretch template' bij gevorderde klanten
- Ga specifiek stretchen bij sport specifieke klanten

Rugklachten

- Mobiliteit middenrug
- Psoas
- Hamstrings
- Piriformis/gluteus
- Lage rug

Knieklachten

- Hamstrings
- Piriformis/gluteus
- Kuiten
- Dikke teen
- Tractus IT

Warming-up (8')

KERN Training (35-40')

- Doel van de training?
- Welk niveau heeft de klant?
- Wat heeft hij vorige keer gedaan?

Cyclisch (5')

TABATA work-out

- Min. 6 tabata's
- Intervaltijd: 8*20-10
- Uitdagend, maar toch haalbaar!

Probeer telkens **Funct. Movements** te implementeren, met hogere moeilijkheidsgraden:

- Lunge
- Squat
- Bend
- Twist
- Push
- Pull
- Gait (conditie)

Functional WU (3')

Work-out of the day (WOD)

- Heel intensief naar het einde toe, hoge oefenprikkel
- Max 1x per drie weken (kom je rap beu)
- Vb:
 - o 1 km lopen
 - o 100 squats
 - o 90 MTC
 - o 80 Pull-up variaties TRX
 - o 70 slamball roations
 - o 60 lunges (30 pz)
 - o 50 push-ups
 - o 40 Side jumps bosu
 - o 3 km fietsen
 - o 20 squatjumps
 - o 10 burpees

ROW-Training (alles in een rij)

- = of ook 'Super Set training'
- = 2 of 3 rijen maken van 6 oef
 - ➔ Elke rij stelt een spiergroep voor
 - 20/10 sec of 30/15
 - Tussen in : rustmoment + 2 min cardio

Elke rij min. 2 keer uitgevoerd hebben.

Stretch/foam roll of yoga (8')

- Gebruik 'Stretch template' bij gevorderde klanten
- Ga specifiek stretchen bij sport specifieke klanten

Rugklachten

- Mobiliteit middenrug
- Psoas
- Hamstrings
- Piriformis/gluteus
- Heupen rekken/ontkoppelen
- Lage rug

Knieklachten

- Hamstrings
- Piriformis/gluteus
- Heupen ontkoppelen (zitpositie)
- Kuiten
- Dikke teen
- Tractus IT

FITTE MENSEN BELEVEN MEER



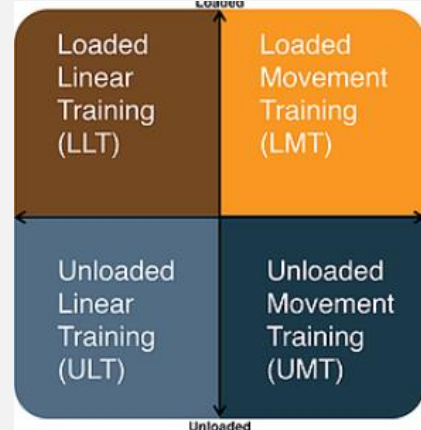
Warming-up (8')

KERN Training (35-40')

- Doel van de training?
- Welk niveau heeft de klant?
- Wat heeft hij vorige keer gedaan?

Cyclisch (5')

4Q training



Functional WU (3')

COMBI Training

BV.: telkens 1 core oef + 1 arm oef

Leg low – squat's
Planking – lunges

...

Myofasciale Training

Skill-up kan je gebruiken ter raadpleging.

Superficial Front line – SFF
Superf. Back Line – SBL

Functional Front line – FFL
Functional Back Line – FBL

Lateral Line – LL
Rotational Line – RL

“Lichaam moet vanzelf terugkeren”

“niet versnellen noch vertragen”

“Geen pijn en rustige ademh.”

Stretch/foam roll of yoga (8')

- Gebruik 'Stretch template' bij gevorderde klanten
- Ga specifiek stretchen bij sport specifieke klanten

Rugklachten

- Mobiliteit middenrug
- Psoas
- Hamstrings
- Piriformis/gluteus
- Heupen rekken/ontkoppelen
- Lage rug

Knieklachten

- Hamstrings
- Piriformis/gluteus
- Heupen ontkoppelen
- Kuiten
- Dikke teen
- Tractus IT