

# Fitter in 12 weken

Werk aan kracht en conditie

# basalt

Wat levert bewegen op? Het zorgt voor behoud en verbetering van de conditie, het bevordert het denkvermogen, het vermindert de kans op complicaties, en het verbetert het mentaal welzijn. Dus, doen!

## Programma

Het programma duurt 12 weken (aaneengesloten, stopt automatisch zonder verlenging) en wordt door een fysiotherapeut en bewegingsagoog gegeven. De 12 weken bestaan uit drie delen waar een opbouw in zit. De eerste 4 weken zijn gericht op kracht. Week 5 tot en met 8 is gericht op conditie en de laatste 4 weken wordt er functioneel getraind; hierin komt alles samen.

## Oefeningen

Alle oefeningen zijn zo bedacht dat deze ook thuis uit te voeren zijn. Een training bestaat uit een warming-up, oefeningen (2 rondes) en een cooling-down. Eén ronde bestaat uit 8 oefeningen. Elke oefening wordt gedurende 1 minuut uitgevoerd. Vervolgens is er 30 seconden pauze tot de volgende oefening. Na de eerste ronde volgt er een korte pauze van een paar minuten. Daarna start ronde 2, hierin worden alle oefeningen uit de eerste ronde herhaald.

## Training thuis

Naast de twee trainingen per week die bij Basalt worden gegeven, wordt er verwacht dat u ook één training thuis volgt. Hierin worden de oefeningen van dinsdag en donderdag herhaald. Als timer gebruiken wij een handige app die u zelf ook gratis kunt downloaden. Zie de QR-code.

## Praktische informatie

Duur programma: 12 weken

Frequentie: 2x per week bij Basalt en 1x per week thuis

Wanneer: dinsdag en donderdag op locatie bij Basalt

Tijd: 14:45 – 15:45 uur

Ruimte: Sportzaal – Begane grond

Download de  
Tabata Timer



Google Play



App Store

