

Lesduur

30 minuten

5' warming-up

20' Abs & Core

5' cooldown + stretch

energico

BY FREIJA



ABS & CORE

Omschrijving:

Abs & Core is een workout die zich richt op de romp. Je traint je rug, billen, buik en bekken. De training gebeurt in groep en op opzweepende muziek. Tijdens de 20 minuten durende workout maken we naast enkele lichte gewichten vooral gebruik van lichaamsgewicht. De focus ligt op krachtsoefeningen. Je traint op een snelle en verantwoorde manier je kernspieren. Een perfecte workout als aanvulling op een (cardio)training of als je niet alle tijd van de wereld heb. Het is een korte intense training met iedere week veel variatie.

Doel:

Je maakt je core sterker om bewegingen en handelingen in het alledaagse leven beter op te vangen. De core is 'de lijm' die alle lichaamsdelen met elkaar verbind. Je bevordert je balans en stabiliteit. Stabiliteit heb je dagelijks nodig bij bv. bukken, tillen, draaien, trekken, duwen, etc.

Doelgroep:

Voor wie wil afvallen, zijn spieren wil versterken, zich fitter en energiever wil voelen. Voor wie zijn lichaam wil verstevigen om er strakker en slanker uit te zien (Tone and Shape). Voor alle niveaus, jong en oud.

Voordelen:

- Met een sterke core verbetert je houding en zal je minder last hebben van pijnklachten in de onderrug. Een must voor iedereen met een zittend beroep.
- Strakke buikspieren en een slanke taille.
- Een korte intense training met veel variatie voor een indrukwekkend effect.
- Je traint vooral met je eigen lichaamsgewicht en neemt het op tegen de zwaartekracht.
- Hoog energieverbruik = vetverbranding
- Betere flexibiliteit.

**TIP COMBINE STEP + ABS & CORE = ULTIMATE WORKOUT!
SWEAT AND BURN EVEN MORE CALORIES! WHO DARES!?**

Dinsdag

21:00-21:30

Sporthal Maaseik
Sportlaan 10
3680 Maaseik

Spiegelzaal, direct rechts gang
inlopen bij binnenkomst

Donderdag

21:30-22:00 (vanaf maart 2020)

Sporthal De Borg
Rotemerlaan 36
3680 Neeroeteren

Spiegelzaal, eerste zaal rechts

Prijzen:

Proefles 5,-

Losse beurt 5,-

20-beurtenkaart 75,- (6 maanden geldig)