

Lesduur
55 minuten

*10' warming-up
35' Circuit (2 rondes)
10' cooldown + stretch*

energico

BY FREIJA



CIRCUIT TRAINING

Omschrijving:

Circuit Training is een Full-Body workout. Je traint je armen, borst, rug, schouders, billen, buik en benen. De training gebeurt in groep en op opzweepende muziek. Het circuit bevat 10 à 15 oefeningen (1 ronde) die van elkaar zullen verschillen en wekelijks kunnen veranderen. Er zullen iedere les 2 rondes uitgevoerd worden, tussen de rondes is er een korte (drink) pauze. De oefeningen duren telkens 1 minuut waarna er direct wordt doorgeschoven. Er zal een mix zijn van spierversterkende en cardio oefeningen. We maken gebruik van verschillende materialen (gewichten, kettlebell, fit ball, elastieken, steps, springtouw,...) en lichaamsgewicht.

Doel:

Je vergroot je kracht door met verschillende soorten gewichten (materiaal en lichaamsgewicht) te trainen. Je verhoogt je uithoudingsvermogen + flexibiliteit doordat de oefeningen elkaar snel opvolgen en omdat je veel herhalingen hebt per oefening met een relatief licht gewicht. Dit zorgt voor een hogere hartslag en energie/calorie verbruik (=vetverbranding). Het is een zeer effectieve trainingsmethode om in weinig tijd veel te doen.

Doelgroep:

Voor wie wil afvallen, zijn spieren wil versterken, zich fitter en energiekeker 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:

- De afwisseling tussen cardiotraining en spieroefeningen geven je metabolisme een ware boost.
- Je traint in groep op leuke muziek = extra stimulans.
- Je wordt begeleid door een gecertificeerde sportinstructrice die jou de juiste techniek leert hanteren en corrigeert waar nodig.
- Gevarieerde training met functionele oefeningen die jou ondersteunen in het dagelijkse leven.
- Je gaat efficiënt met je tijd om doordat je minder rust neemt tijdens de oefeningen.
- Je hartslag blijft constant hoog waardoor je aan je uithoudingsvermogen werkt en meer calorieën verbrandt tijdens je krachttraining.
- De intensiteit van de training wordt deels bepaald door de oefeningen, maar ook deels door jezelf.

Dinsdag

19:00-20:00

**Sporthal Maaseik
Sportlaan 10
3680 Maaseik**

Spiegelzaal, direct rechts gang
inlopen bij binnenkomst

Donderdag

18:30-19:30

**Zondag
09:00-10:00**

**Sporthal De Borg
Rotemerlaan 36
3680 Neeroeteren**

Spiegelzaal, eerste zaal rechts

Woensdag

20:00-21:00

**Sporthal Opoeteren
Schoolstraat 20
3680 Opoeteren**

Prijzen:

Proefles 5,-
Losse beurt 10,-
10-beurtenkaart 75,- (6 maanden geldig)