

Doe-het-zelf programma's van Action4Vitality tot aan 28 april 2020:

Hoi allemaal,

Nu we tot aan 28 april zoveel mogelijk binnen moeten blijven en ons echt *aan de regels moeten blijven houden*, is het van belang dat jij deze periode zo fit en plezierig mogelijk doorkomt. Als jijzelf lekker fit bent, dan kan jij beter omgaan met deze hele nare crisis.

Zorg jij ook voor een routine in je dag, waar altijd 2 of 3 echte beweegmomenten inzitten? Wandelen, fietsen, lopend boodschappen doen, stofzuigen, tuinieren....

Dan 1-2x per week krachttraining/oefeningen én liefst 1- 2x per week een cardio(interval)training, waarbij je hartslag plm. 30 – 45 minuten sneller klopt dan in normale tred.

Dit alles bij elkaar lijkt veel, maar dit zou eigenlijk een normale week van activiteiten moeten zijn....

Om jou te stimuleren en goed daarin te begeleiden heb ik de volgende programma's speciaal voor jou gemaakt. (je mag ook meerdere of alle programma's kiezen☺)

Programma:

1. Begin de dag met een glimlach & losmaakoefeningen voor binnen. (Plm. 15 minuten)
2. Wandel een rondje in de buurt van 30 minuten (of langer) en doe onderweg de belangrijkste 8 oefeningen!
3. Interval Wandel/ren programma van 45 - 60 minuten bij jou in de buurt. Cardiotraining!
4. 7-heuvelenloop (90 minuten) in het Hollands Duin – met route en krachtopdrachten
5. Tabata interval - indoor kracht & uithoudingsvermogen met/zonder step 60 minuten
6. (Easy) Pilates - 30 minuten oefeningen op de mat
7. Stretching - 20 minuten staand en op de mat.
8. BBB met gewichten en Oliver – pittige Buik, Bil en Beenspierentraining. Train Your Booty!
9. Train alle spieren met de Tube en Oliver.
10. Pyramide-training Power Only met 2 – 3 sets gewichten.

Ik kan mij voorstellen dat je niet goed uitkomt met materiaal en/of gewichtjes /steps.

Ik wil deze week best nog een keertje naar de gymzaal zodat jij de volgende materialen kan **huren**:

1. Step € 5,00
2. Gewichten € 5,00 per paar
3. Ab Roller € 2,50 - de prijzen zijn voor de hele periode tijdens de Coronacrisis.

En **te koop** (wordt dus jouw eigendom):

1. Tube groen of rood (2^e hands – goede kwaliteit) € 5,00
2. Oliver geel, groen of rood (2^e hands – goede kwaliteit) € 2,50
3. Nieuw heuptasje € 5,00

Zin in? Stuur mij een appje met je het nummer van jouw gewenste programma ('s) en het komt naar jou toe! Vertel mij dan ook welk materiaal jij nog nodig hebt?

Tot slot:

Ik vind het moeilijk jou dit te vragen:

Alle abonnementen zijn sinds 15 maart bevroren en dat zal zo blijven totdat de groepslessen weer gaan aanvangen! Maar.... Als je toch een donatie zou willen doen, dan zou ik dat wel heel fijn vinden. Stuur je mij dan een appje (06 22256685) dat ik jou een tikkie mag sturen waarin jij zelf het bedrag van jouw donatie kan invullen? Of maak je iets over op NL88 RABO 0375335994 van J.G. van der Heijden.

Alvast enorm bedankt!

Mocht het allemaal nog langer gaan duren, dan maak ik graag weer een nieuwe serie!

Blijf gezond, blijf fit en ik hoop tot heel snel ziens!

Groetjes, Jo