



SMALL GROUP TRAINING FITHEIDSTEST

Zo werkt het:

Elke oefening wordt 1 minuut uitgevoerd en de score wordt bijgehouden.

Na iedere oefening heb je 2 minuten rust. Uiteindelijk tel je de score per oefening bij elkaar op voor je totaalscore.

NAAM

DATUM

TEST: CARDIO

SKATERS MET RESISTANCE BAND

Bevestig de band iets onder heuphoogte en stap naar achteren totdat er spanning op de band komt. Spring heen en terug over een (geïmproviseerde) lijn en land daarbij op de buitenkant van de voet, waarbij het achterste been achterlangs het voorste zwaait. Elke landing telt als een herhaling.

TYPE BAND GEBRUIKT:

AANTAL HERHALINGEN:

TEST: POWER

OVERHEAD SLAMS MET SLAMBALL

Start met de slamball onder uw lichaam, met je voeten op schouderbreedte. Squat en pak de bal op, ga staan en tel de bal over je hoofd waarbij je de enkels, knieën en heupen volledig uitstrekt. Maak in één beweging een slam op de vloer. Pak de bal op en herhaal. Elke slam telt als 1 herhaling.

SLAMBALL (KG) GEBRUIKT:

AANTAL HERHALINGEN:

TEST: ENDURANCE

DE ROW

Stel de suspension-band in op mid-length. Begin bij de eindpositie van de row, met de handpalmen naar elkaar toe en de vingers tegen de ribben. Loop met je voeten naar voren onder de suspension-band en let op de hoek. Behoud een basishouding op schouderbreedte en een strak frame. Streck de armen volledig en roei terug naar de startpositie voor 1 herhaling.

AANTAL HERHALINGEN:

TEST: KRACHT

HORIZONTALE PUSH-UP

Stel de hoogte van de stang in. Begin met volledig uitgestrekte armen en de handen op een iets bredere positie dan schouderbreedte. Laat je lichaam zakken tot de borst de stang licht raakt en duw dan terug omhoog naar de startpositie voor 1 herhaling.

AANTAL HERHALINGEN:

TOTAAL:



**WORD EEN
WINNAAR!**

**HOE FIT
BEN JIJ?**

Vergroot je kracht en conditie met
onze MX4 SMALL GROUP TRAINING!



1

TRAIN ÉÉN MAAND ONBEPERKT

Train één proefmaand mee en bepaal aan het eind van deze periode of je een lidmaatschap aangaat.

2

TRAINEN VOLGENS DE MX4 SMALL GROUP TRAINING METHODE

MX4 is een functionele circuittraining. Het is een mix van groepstraining en personal training.

3

PERSOONLIJKE BEGELEIDING VAN ONZE TRAINERS

Onze groepen zijn nooit groter dan 10 deelnemers, kortom persoonlijke begeleiding!

**Train één proefmaand onbeperkt
mee voor slechts € 24,95**