

Just Bootcamp@home

Top! Je hebt zin om thuis aan de slag te gaan, de eerste stap heb je gezet.
Hieronder lees je wat je nodig hebt en wat je te doen staat.

Just enjoy! En... neem het niet te serieus 😊

Benodigdheden?

- o Jezelf
- o In sportkleding en sportschoenen
- o Je lievelingsmuziek (liefst met een lekkere 'beat' erin)
- o 2 flesjes water (Doppers zijn ook handig) en/of fris drankflessen
- o Matje en/of vloerkleed
- o De timer op je mobiele telefoon (of je sporthorloge voor de fanatiekeling)
- o Een mobiele telefoon om een mooie sportselfie te maken.

Jouw Just Sport-selfie kan namelijk in de prijzen vallen!

Trainingsschema

De onderstaande oefeningen zijn een complete workout van 60 minuten. **Niet smokkelen he?**

WARMING UP (5 MIN)

YES! JE GAAT BEGINNEN. ZOEK EEN GOEDE PLEK OP WAAR JE VRIJ KUNT BEWEGEN. DOE JOUW FAVORIETE MUZIEK AAN OP JE MOBIELE TELEFOON EN STARTEN MAAR!

- ➡ Jog op de plek
- ➡ Blijf joggen; maak 10x grote cirkels met je armen (vooruit)
- ➡ Blijf joggen; maak 10x grote cirkel met je armen (achteruit)
- ➡ Blijf joggen; maak nu een 'knee run'; trek je knieën om en om omhoog (10x)
- ➡ Blijf joggen; maak nu een 'hakken bil'; trek je hakken om en om omhoog naar je bil (10x)
- ➡ Maak 10x jumping jacks (spring met je voeten uit elkaar en spring weer terug met je voeten naast elkaar. Neem je armen ook mee; open je armen en sluit je armen)
- ➡ Maak 10x een korte sprint op de plek (sneller joggen)

Herhaal alle oefeningen 1 keer.

KRACHT | ONDERLICHAAM (10 MIN)

TIJD VOOR HET ONDERLICHAAM! Dat wordt pijn in de billen morgen 😊

- ➡ 20x squats (voeten in lijn van je heup)
- ➡ 20x squats (voeten uitgedraaid)
- ➡ 20x squats (voeten smal; naast elkaar)
- ➡ 20x lunges met je rechterbeen voor (linkervoet naar achter)
- ➡ 20x lunges met je linkerbeen voor (rechtervoet naar achter)
- ➡ 20x jump squats (een squat met een jump omhoog)
- ➡ 20x jump lunges (lunges rechts en links met een jump ertussen)
- ➡ Houd 30 seconden rust

Herhaal alle oefeningen 2 keer.



CARDIO (10 MIN)

EN NU GAAN WE DE HARTSLAG OMHOOG BRENGEN, ER ZIJN ZOWEL INDOOR ALS OUTDOOR MOGELIJKHEDEN (OF EIGENLIJK HET LIEFSTE ALLEBEI...):

Indoor | Heb je een trap in huis? Fijn, die kun je mooi gebruiken!

- (level 1) Loop de trap op en loop de trap weer af (3 min)
- (level 2) Ren de trap op en loop de trap weer af (2 min)

Outdoor | Ga naar buiten en kijk in de straat; staan er lantaarnpalen? Mooi!

- Ren naar de laatste lantaarnpaal die je ziet en ren weer terug. Van de eerste naar de lantaarnpaal rennen doe je in een keer. **Houd dit 5 min vol.**



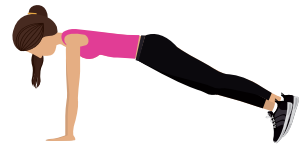
KRACHT | BOVENLICHAAM (10 MIN)

TIJD VOOR HET BOVENLICHAAM!

PAK JE TWEE 2 FLESJES WATER EN/OF FRISDRANKFLESSEN IN JE HANDEN;

- Breng beide handen (**ja, met flesjes/flessen**) 10x recht naar voren omhoog (max. schouderhoogte)
- Breng beide handen 10x opzij omhoog
- Breng je handen om en om in de lucht (wissel rechts en links af), 20x
Leg de flesjes water/frisdrankflessen aan de kant en loop naar een wand/muur.
- Maak 10x push-ups tegen een muur
- Maak 10x push-ups op de grond
Zoek een laag muurtje of pak een stevige stoel. **Niet omvallen...**
- Maak 10x tricep dips (handen op de rand, breng je billen naar beneden)
- 30 seconden rust.

Herhaal alle oefeningen 1 keer.



INTERVAL TRAINING (5 MIN)

JE WAS WELLICHT AL OUTDOOR BEZIG GEWEEST?

ZOEK 5 LANTAARNPALEN IN JOUW STRAAT.

WE GAAN INTERVALLEN.

- (level 1) Ren van lantaarnpaal naar lantaarnpaal. Wissel je eigen hardlooptempo af met een versneld tempo. Oftewel; van de 1e naar de 2e ren je eigen tempo, van de 2e naar de 3e ren je in een versneld tempo. Vervolgens weer eigen tempo etc. Ren in je eigen tempo terug naar de 1e lantaarnpaal.

Houd dit 3 min vol.

- (level 2) Herhaal level 1, zonder in je eigen tempo terug te rennen. **Continueer voor 2 min.**



HIGH INTENSITY TRAINING (10 MIN)

NU GA JE PAS ÉCHT ZWETEN! You'll love this!

ZET EEN TIMER AAN OP 45 SECONDEN. ELKE OEFENING VOER JE BINNEN 45 SECONDEN UIT. DENK AAN DE UITVOERING VAN DE OEFENING. TUSSEN ELKE OEFENING HEB JE 15 SECONDEN RUST. >>

(1) Jumping jacks

(spring met je voeten uit elkaar en spring weer terug met je voeten naast elkaar. Neem je armen ook mee; open je armen en sluit je armen)

(2) Mountain climbers

(ga naar de grond; plaats je handen op de grond en trek je knieën om en om naar je borst)

(3) High knee run

(ga staan en trek je knieën om en om omhoog)

(4) Burpees

(maak een sprong in de lucht, maak een squat en ga helemaal naar de grond, herhaal dit)

(5) Walking plank

(maak van jezelf een plank en wissel je handen om met je onderarmen op de grond)

Herhaal alle oefeningen 1 keer.

BUIKSPIEREN (5 MIN)

ZO, JE MAG EINDELIJK LEKKER GAAN LIGGEN... MAAR WEL OM BUIKSPIEREN TE DOEN!

PAK EEN MATJE OF HET VLOERKLEED WAAR JE GOED RECHT OP KUNT LIGGEN.

- ▶ Maak 25x crunches (handen bij je oren, breng je bovenlichaam omhoog, buikspieren aanspannen)
- ▶ Maak 25x diagonale crunches (rechts en links afgewisseld)
- ▶ Kom in een plank positie en houd dit voor 1 minuut vast
- ▶ 30 seconden rust

Herhaal alle oefeningen 1 keer.



COOLING DOWN (5 MIN)

HÈHÈ... BIJNA KLAAR.

JE HARTSLAG WEER NAAR BENEDEN BRENGEN EN JE SPIEREN STRETCHEN IS GOED VOOR JE.

- ▶ Maak rek en strekbewegingen met je hele lichaam in een rustig tempo.
- ▶ Adem 3x goed in en uit en neem hierbij je handen mee omhoog en omlaag.
- ▶ Leg je rechterhand op je linkerschouder en zeg tegen jezelf; Goed gedaan!
- ▶ Pak je mobiel en maak een mooie selfie ter bewijs van jouw Just Bootcamp@home workout.

NIET VERGETEN! WINNEN!

- ▶ Stuur jouw sport-selfie naar 06-47020254 en/of Leonie@justsport.nl. Jouw selfie komt online op de social media kanalen (Facebook en Instagram) van Just Sport. De foto met de meeste likes wint een Just Sport 5-strippenkaart t.w.v. € 32,50. **Leuk toch?**

JUST SUCCES!

Leonie & Maaike

