

Gezond en fit naar uw sportieve doel



Circuittraining

Groepspraktijk Rita Crabeels
St Katelijnestraat 95
2800 Mechelen
tel : 0485020464 of 015201494
e-mail : rita.crabeels@pandora.be
www.ritacrabeels.be

Circuittraining

Bij deze trainingsvorm worden er in circuitvorm na elkaar een aantal oefeningen uitgevoerd. Bij de oefeningen maken we gebruik van de trilplaat, fitbal, bosu, step, gewichtjes, tubes en dynabands.

Trilplaat



Fitbal



Bosu



Step



Gewichtjes



Tubes



Dynabands



Plaats : St.Katelijnestraat, 95
2800 Mechelen

Wanneer : Maandag om 10u
Woensdag om 19u30
Andere groepen worden gevormd in functie van de belangstelling

Prijs : 100 € voor cyclus van 10 lessen

Door : Riet van Renterghem

Paramedische studies
Fitnessdocent.
Personal coach

Tel: 0494.608.102

Tel praktijk: 0485.020.464

e-mail : rita.crabeels@telenet.be

http : www.ritacrabeels.be

Lesopbouw

- Warm up
- Kerngedeelte met aandacht voor :

stabiliteit
balans
proprioceptie / evenwicht
uithouding
kracht
- Cool down: stretch en ontspannen
- Programma's worden verder uitgewerkt met aandacht voor persoonlijke behoeften en verwachtingspatronen

Trainingseffecten

Verbeteren van zowel figuur, houding, coördinatie, lenigheid en kracht

Verbeteren van de algemene conditie en de spierkracht