



MAAK EEN SMART START

Het klinkt eenvoudig en dat is het ook. Jouw sleutel tot succes voor de lange termijn is om langzaam te beginnen, rustig op te bouwen en te genieten.

Jouw weg naar fitheid begint met het gebruik van het SMART START fitnessprogramma. Voor de beste resultaten, meng je het trainingschema door elkaar en houd je het interessant met een mix van cardio-, kracht-, core- en flexibiliteitssessies. Elke sessie biedt unieke fitnessvoordelen.

Het SMART START fitnessprogramma is [bewezen door de wetenschap](#) en combineert een leuke mix van cardio-, kracht-, core- en flexibiliteitssessies.

VOLG HET SCHEMA

6 WEEKSE FITNESSPROGRAMMA

WEEK	CARDIO	KRACHT	CORE/ FLEXIBILITEIT
1	1 x 20 min	1 x 20 min	1 x 10 min
2	2 x 20 min	1 x 30 min	1 x 20 min
3	2 x 30 min	1 x 30 min 1 x 20 min	1 x 25 min
4	2 x 35 min 1 x 20 min	1 x 60 min	1 x 40 min
5	2 x 50 min 1 x 20 min	1 x 60 min 1 x 20 min	1 x 60 min
6	2 x 60 min 1 x 30 min	1 x 60 min 1 x 40 min	1 x 60 min

OPVOLGEND: 12 WEKEN CHALLENGE

WEEK	CARDIO	KRACHT	CORE/ FLEXIBILITEIT
7-18	3 x 60 min	2 x 60 min	1 x 60 min

CARDIO training is geweldig voor het verbranden van calorieën en belangrijk voor de gezondheid van het hart. Voorbeelden hiervan zijn BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYSTEP, BODYSTEP, LES MILLS TONE, RPM, SH'BAM, trappenlopen, fietsen, dansen, rennen, zwemmen en lopen.

STRENGTH training bouwt spieren op en helpt bij langdurig gewichtsverlies. Naast vrije kracht- en machinekrachttraining moet je ook denken aan BODYPUMP en LES MILLS TONE.

CORE kracht is van cruciaal belang voor het bouwen van een sterk lichaam om de beste basis voor alle andere oefeningen te creëren.

FLEXIBILITEIT vermindert kansen op blessures, verhoogt de mobiliteit en verbetert de houding.

Enkele uitstekende Core/Flexibiliteitstrainingen om te overwegen zijn CXWORX, BODYBALANCE, LES MILLS TONE, kracht oefeningen, pilates, stretchen, tai chi en yoga.

Weet je niet zeker waar je Les Mills groepslessen kunt volgen? Kijk op lesmills.com/nl/findaclass en ga vandaag nog van start.