

De sporthoeve



Kostprijs

12 sessies € 120

Wanneer **1^e sessie = gratis deelname**

Woensdag 19-20u

| | | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 02/09 | 09/09 | 16/09 | 23/09 | 30/09 | 07/10 |
| 14/10 | 21/10 | 28/10 | 04/11 | 18/11 | 25/11 |

Donderdag 20-21u

| | | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 03/09 | 10/09 | 17/09 | 24/09 | 01/10 | 08/10 |
| 15/10 | 22/10 | 29/10 | 05/11 | 12/11 | 19/11 |

Vrijdag 18-19u

| | | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 04/09 | 11/09 | 18/09 | 25/09 | 02/10 | 09/10 |
| 16/10 | 23/10 | 30/10 | 06/11 | 13/11 | 20/11 |

Zaterdag 9-10u

| | | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 05/09 | 12/09 | 19/09 | 26/09 | 03/10 | 10/10 |
| 17/10 | 24/10 | 31/10 | 07/11 | 14/11 | 21/11 |

Je kan een groepstraining reserveren op momenten die voor u en vrienden/kennissen schikken.

Bel of mail voor concrete afspraken hierover.

✉ lander@desporthoeve.be

- www.desporthoeve.be

☎ 0472 71 15 91



De sporthoeve



Functionele groepstraining

Wat

Een sportieve begeleidingsvorm met **max. 6 deelnemers** en voor alle leeftijden die specifiek gericht is op de algemene fysieke vereisten van het lichaam.

Gedurende 12 weken

- 1 begeleide training / week
- 2 individuele trainingen / week



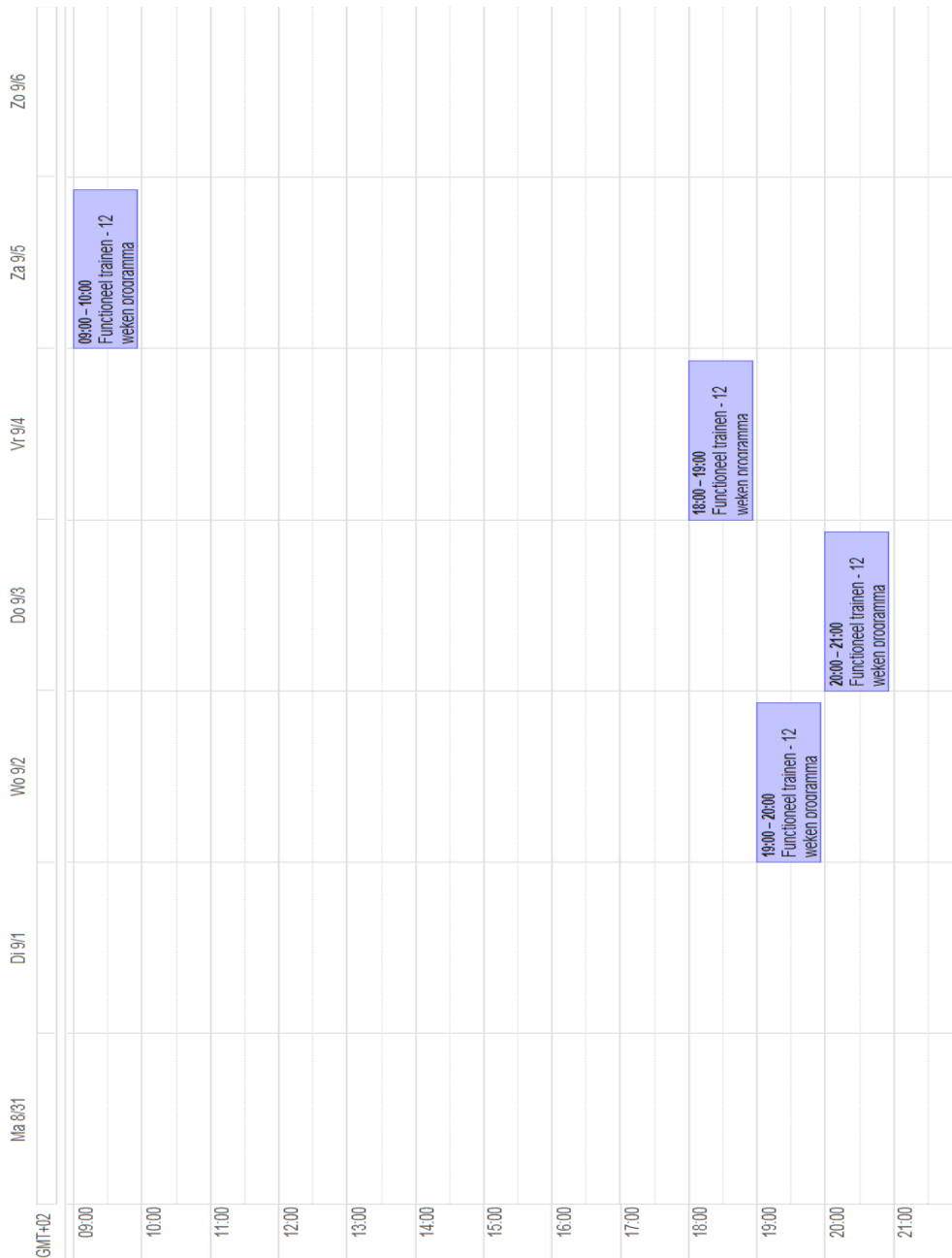
De sessies zijn gericht op

- het trainen van de 7 dagelijkse basisbewegingen
- het verkrijgen van een betere lichaamshouding
- de algemene lichaamskracht ingrijpend versterken
 - kuiten, quadriceps, hamstrings, core, armen, schouders

De sessies zorgen voor

- verbeterde lenigheid, stabiliteit en mobiliteit
- meer lichaamskracht
- betere lichaamscoördinatie
- blessurepreventie

Kies 1 vast trainingsmoment uit



Gedetailleerde uitleg



In het dagelijkse leven wordt het lichaam continu aangemaand om bewegingen uit te voeren. Spieren die de bewegingen niet voldoende kunnen uitvoeren zullen gecompenseerd worden waardoor blessures ontstaan.

De functionele groepstraining, die 12 begeleide - én 24 individuele sessies in 12 weken bevat, is specifiek gericht op de algemene fysieke vereisten.

week 1-4: voorbereiding

Je werkt aan je stabiliteit, mobiliteit, lichaamshouding en evenwicht.

Je leert de 7 dagelijkse basisbewegingen aan zodat je kennis maakt met ongekende spieren.

week 5-8: opbouw

Na een maand voorbereiding is het lichaam klaar om te werken aan kracht, explosiviteit en uithouding.

Je lichaam zal uitgedaagd worden door oefeningen met meer weerstand uit te voeren die langer duren en sneller gaan.

week 9-12: bevestiging

Met de ervaring die reeds is opgedaan, ligt de focus nu op functionele spelen, sportspecifieke vaardigheden en circuit trainingen.

Het lichaam leert genieten van de geleverde inspanningen!

