

Home workout app

Werkwijze

- Installeer deze app op een smartphone.
- Er wordt verwacht dat je per keer dat er workout op de kalender staat dat je de volgende 3 trainingen aflegt:
 - o ABS Beginner
 - o Chest Beginner
 - o Shoulder & Back Beginner
- Eens dat je deze trainingen hebt afgewerkt stuur je een PrtScr (print screen) door in de whatsapp groep waarin de trainer je begeleidt (zie onderstaand voorbeeld).
- Zoals je in het voorbeeld ook ziet kan de duurtijd van de training steeds verschillen naargelang je de pauzes tussen de oefeningen steeds overslaat of niet.



Nov 6, 8:01pm

CHEST BEGINNER

🕒 04:32 🔥 80.6 kcal



Nov 6, 7:51pm

SHOULDER & BACK BEGINNER

🕒 06:48 🔥 120.9 kcal



Nov 6, 7:41pm

ABS BEGINNER

🕒 06:32 🔥 116.1 kcal

Frequentie van de workout

Wekelijks wordt er gevraagd deze 3 trainingssessies 2* uit te voeren. Maar niets belet er je van om deze te verhogen.

Trainingsniveau

Deze kan worden gewijzigd naar "intermediate" of "advanced". Maar er wordt aangeraden te starten met het beginnersniveau.

Het is vooral belangrijk om de oefeningen correct uit te voeren! Dit gaat ook gepaard met de beste resultaten!