

NOBEL SPORTS WORKOUT



Nobelsports Workout biedt een mix van trainingsmogelijkheden o.a. HIIT, Tabata en Circuit training. In slechts een half uur, train je je kracht, je uithoudingsvermogen en je conditie op hetzelfde moment. Je bouwt spiermassa op terwijl je je vetverbranding een enorme boost geeft. Elke training is opgebouwd uit verschillende oefeningen die je uitvoert met je eigen lichaamsgewicht en (bij circuit training) extra gewichten. Elke training is weer anders zodat het je blijft verrassen.

HIIT Circuit training (hoge intensiteit, oefeningen 45 sec.)

Intervaltraining met hoge intensiteit. Je traint in circuitvorm waar je je van oefening naar oefening verplaatst. Elke week is elke oefening anders. Ke traint met gewichten, kettlebells, dumbbells, barbells, dynabands etc. Jij bepaalt zelf het tempo. Hierdoor is deze training voor iedereen goed vol te houden. Je traint meer op kracht dan op conditie.

HIIT (hoge intensiteit, oefeningen 45 sec.)

Intervaltraining met hoge intensiteit. Je traint enkel op eigen lichaamsgewicht en tempo waardoor het voor iedereen zeer toegankelijk is en ieder het beste uit zijn/haar training kan halen. Hartslag blijft hoog waardoor verbranding optreedt en conditie verbetert.

Tabata (zeer hoge intensiteit, oefeningen 20 sec.)

Een Tabata training is een vorm van HIIT-training (High-Intensity Interval Training) waar je in korte intervallen oefeningen uitvoert op een hoog tempo. Je maakt gebruik van je eigen lichaamsgewicht en bepaalt je eigen tempo wat je aan kunt. Ook bij deze training zijn er lichtere alternatieven die worden gegeven voor starters en/of blessures. Hartslag blijft hoog waardoor verbranding optreedt en conditie verbetert.

Meld je aan voor een proefles: info@nobelsports.nl ov.v. Familiepas KomKids

Gratis proefles!

Speciaal tarief 10 rittenkaart voor familiepas houders