



## ***Anti-Jetlag & Hotel Workout***

*Strak & Fit, Overal*

*Door Jesse van der Velde*

<http://jessevandervelde.com/anti-jetlag-hotel-workout>

## Disclaimer

De oefeningen, trainingen, adviezen en instructies in deze PDF zijn gemaakt voor gezonde en blessurevrije mensen. Wanneer u een fysieke beperking, een blessure of klachten heeft van welke aard dan ook, neem dan eerst contact op met een uw huisarts voordat u start met de instructies in deze PDF.



Het uitvoeren van de oefeningen, trainingen, adviezen en instructies in deze PDF zijn te allen tijde volledig voor eigen risico. De personen in deze PDF, de uitgever, haar moeder/dochter ondernemingen of partners kunnen in geen gevallen aansprakelijk worden gesteld voor welke gevolgen van het uitvoeren van de oefeningen, trainingen, adviezen en instructies in deze PDF, dan ook.

Bij pijn dient u direct te stoppen met de oefeningen en contact op te nemen met uw huisarts voordat u de oefeningen/trainingen in deze PDF hervat.

De inhoud van deze PDF en bijlagen daarvan zijn uitsluitend voor persoonlijk gebruik en mogen derhalve niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt.

De personen in deze PDF, de uitgever van deze PDF, haar moeder/dochter ondernemingen of partners kunnen in geen gevallen aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijke of materiële schade ten gevolge van de oefeningen, trainingen, adviezen en instructies in deze PDF of de bijbehorende online video's.

## Inhoud

Disclaimer .....	1
Anti-Jetlag & Hotel Workout .....	4
Voordat je begint .....	4
Kies jouw niveau van oefeningen .....	4
Warming-Up.....	4
Trainingsschema 1 .....	5
Trainingsschema 2.....	6
Deel dit trainingsschema met je vrienden!.....	7
Hulp nodig?.....	8

# Anti-Jetlag & Hotel Workout

## Voordat je begint

### Kies jouw niveau van oefeningen

De oefeningen in trainingsschema 1 zijn ideaal voor je indien je lang niet aan sport hebt gedaan en met een 'lage instap' wilt beginnen met een aantal fitness oefeningen.

Indien je reeds (enigszins) sportief bent kan je hetzelfde trainingsschema gebruiken, met zwaardere varianten voor deze oefeningen. Kies daarvoor trainingsschema 2.

### Warming-Up

Doe voordat je met de eerste oefening begint een aantal (10 – 12) kleine kniebuigingen, doe een aantal rechtopstaande sprongen (8 – 10) en een aantal push ups op je knieën (6 – 8) om je spieren op te warmen en je hartslag te verhogen.

Dit is je warming-up.

Begin daarna met onderstaande oefeningen.





*Zonder warming-up neemt je risico op blessures toe en kan je minder rendement (= resultaat) uit je training halen.*

### Video's van de oefeningen





Bekijk de video's van de oefeningen op deze pagina:

<http://jessevandervelde.com/anti-jetlag-hotel-workout>

## Trainingsschema 1

	Oefening	Herh.	Sets	Rust
A1	<b>Zijwaartse Halve Lunge</b> 	26 – 28	4	<b>10 sec</b>
A2	<b>Easy Burpee</b> 	8 – 10	4	90 sec
<p>Doe oefening A1, neem 10 sec rust en ga direct daarna door met oefening A2. Herhaal deze combinatie 4 keer.</p>				
B1	<b>Wall Sit</b> 	30 – 40 sec	4	<b>10 sec</b>
B2	<b>Twisting Crunch</b> 	8 – 10 li 8 – 10 re	4	90 sec
<p>Doe oefening B1, neem 10 sec rust en ga direct daarna door met oefening B2. Herhaal deze combinatie 4 keer.</p>				

## Trainingsschema 2

	Oefening	Herh.	Sets	Rust
A1	<b>Zijwaartse Lunge</b> 	26 – 28	4	<b>10 sec</b>
A2	<b>Burpee zonder Pushup</b> 	8 – 10	4	90 sec
Doe oefening A1, neem 10 sec rust en ga direct daarna door met oefening A2. Herhaal deze combinatie 4 keer.				
B1	<b>Wall Sit</b> 	50 – 60 sec	4	<b>10 sec</b>
B2	<b>Buikspieren 'kleine schaar'</b> 	10 – 12 li 10 – 12 re	4	90 sec
Doe oefening B1, neem 10 sec rust en ga direct daarna door met oefening B2. Herhaal deze combinatie 4 keer.				

## Deel dit trainingsschema met je vrienden!

Stuur deze PDF en de link naar de bijbehorende video gerust door naar zoveel mensen als je wilt!

Link naar de video's met de oefeningen:

<http://jessevandervelde.com/anti-jetlag-hotel-workout>

## Hulp nodig?

Neem contact op met onze klantenservice:

**Jessevandervelde.com**

Email: [info@jessevandervelde.com](mailto:info@jessevandervelde.com)

Tel.: +31 (0) 79 363 387 4