

# UITLEG LESSEN PROGRES PERFORMANCE CENTER

## **STRONGMAN TRAINING**

Vrijdag 20:15-21:15.

Trainer: Jack

Strongman is een competitiesport waarbij de atleten hun rauwe functionele kracht toepassen tijdens moeilijk uitvoerbare taken / lifts. Denk aan stenen optillen, vrachtwagens trekken, tractor banden omgooien, wasmachines verplaatsen en nog veel meer. Zoals je in de video ziet is Strongman niet alleen voor mannen maar ook voor vrouwen! Er zal rekening gehouden worden met de deelnemers en op niveau aangepast worden waar nodig.

## **DEFENSE / DEFENSE KIDS**

Dinsdag 19:15-20:15

Trainer: Jack

Woensdag (Kids) 16:00-17:00

Trainer: Jack

Defence is een training waarbij het leren van zelfverdediging & zelfdiscipline centraal staan. Het concept is gebaseerd op kickboks cardiotraining en zelfverdedigingstechnieken uit de koreaanse krijgskunst Kuk sool won. Denk aan stoten, trappen, kracht/conditietraining met eigen lichaam, stretchen, ademhalingsoefeningen, zelfverdedigingstechnieken en meer!

Beide trainingen voor zowel de volwassenen als de kinderen zal verzorgd worden door Jack. Zelf heeft hij 6 jaar Kuk sool won bestudeerd en geeft al meerdere jaren kickboks cardio training.

## **FITCLUB**

Maandag 9:15 – 10:15 en 19:15 – 20:15.

Trainer: Jack

Woensdag 9:15 – 10:15 en 19:15 – 20:15.

Trainer: Dorian

Vrijdag 9:15 – 10:15 en 19:15 – 20:15.

Trainer: Jack

Tijdens een fitclub training word er getraind om FIT te worden! Deze 'mixed class' is dan ook zeer gevarieerd waarin conditionele en krachttrainingen worden gecombineerd! Denk aan Circuittrainingen, HIIT, Krachttraining, Challenges en meer! De trainingen zijn geschikt van beginnende tot gevorderde sporter. Er word altijd rekening gehouden met het individu. Kun je een oefening niet vanwege een blessure of iets anders? Geen enkel probleem. De trainer zal ter plekke zorgen voor een alternatief.

## **HIIT**

Dinsdag 20:15 – 20:45.

Trainer: Jack

Zaterdag 9:45 – 10:15.

Trainer: Jack

HIIT staat voor High Intensity Interval Training. In deze training van 30 minuten worden oefeningen op hoog tempo uitgevoerd met korte (relatieve) rustmomenten. De hoge intensiteit zorgt ervoor dat je metabolisme (verbranding) maximaal verhoogd wordt en de lage intensiteit intervallen geven je de kans om de hartslag weer iets te verlagen en de ademhaling weer onder controle te krijgen. Zo krijg je in een korte tijd een serieuze trainingsprikkel die je conditioneel op een hoger niveau krijgt en jouw lichaam meer belastbaar maakt voor krachttraining waarbij verzuring intreed (kracht-uthoudingvermogen). Door de korte tijd van trainen is er verder minder spierafbraak en geef je je vetverbranding een boost.

## **Contra-indicaties:**

hart- en vaatziekte, hoge bloeddruk en of gewrichtsproblemen. Wanneer er sprake is van blessures of andere fysieke ongemakken, geef dit aan bij de trainer.

# UITLEG LESSEN PROGRES PERFORMANCE CENTER

## TECHNIEK

Woensdag 18:45 – 19:15.

Trainer: Dorian

Zaterdag 9:15 – 9:45.

Trainer: Jack

In deze training van 30 minuten zal er aandacht besteed worden aan de techniek van verschillende technieken binnen de reguliere fitness, olympisch gewichtheffen, calisthenics of andere trainingsvormen. Door middel van een stapsgewijze aanpak zijn deze lessen geschikt voor beginnende en gevorderde sporters. Techniek is de basis om optimale prestaties te behalen uit onze lessen en werkt preventief voor het tegengaan van blessures.

## CALISTHENICS

Calisthenics is een pure vorm van training met het eigen lichaamsgewicht waarin het gaat om kracht en uithoudingsvermogen in combinatie met 'skills'. De basis voor calisthenics komt vanuit het trainen buiten de sportschool en kan je zien als een mix van fitness en turnen. De ideale mix om een sterk en atletisch lichaam op te bouwen. Binnen deze trainingen wordt altijd tijd besteed aan een deel basisstabiliteit en basistechnieken om jouw lichaam optimaal voor te bereiden op de volgende stap in het leerproces. Calisthenics laat je nieuwe oefeningen uitvoeren waarvan je nooit mogelijk had gehouden dat je deze zou kunnen. De lessen zijn toegankelijk voor iedereen en worden aangepast op jouw fysieke niveau.

Calisthenics is afgeleid van de 2 Griekse woorden Kalos, mooi en sthenos, Kracht. Dit samen komt dus neer op het creëren van een krachtig, evenwichtig & atletisch lichaam.

## RAW STRENGTH

Maandag 20:15 – 21:15.

Trainer: Dorian

Bij raw strength bieden we jou een gevarieerde training die jou zou helpen meer spierkracht en massa op te bouwen. Naast de trainingen proberen wij beknopt een deel trainingsleer en anatomie aan bod te laten komen om jou als lid steeds meer eigen kennis te geven en onafhankelijker te maken. De trainingen zijn wisselend op basis van full body (trainen van het gehele lichaam) of split (één of enkele spiergroepen) om elke keer een nieuwe trainingsprikkel aan het lichaam te geven. Ook maken we gebruik van trainingsprincipes die een extra dimensie geven aan jou training. Denk hierbij aan dropsets, supersets, megaset, antagonistentraining, up and down the rack, german volume training en meer! Nog geen ervaring met fitness of krachttraining? Geen enkel probleem! Onze lessen zijn aanpasbaar voor elk niveau en zorgen dat je steeds dichterbij de buurt komt van jou fysieke doelstelling!

# UITLEG LESSEN PROGRES PERFORMANCE CENTER

## BOOTCAMP

Donderdag 19:15 – 20:15.

Trainer: Ralf

Zondag 10:30 – 11:30.

Trainer: Morten

Binnen onze bootcamp trainingen gaan wij terug naar de basis. Bootcamp is een trainingsvorm die origineel is ontstaan binnen defensie waarin teamwork, mentale en fysieke weerbaarheid centraal stond en de trainingen buiten in verschillende situaties en weersomstandigheden werden uitgevoerd. In veel gevallen is deze training helaas omgeturnd naar een circuit training die zowel binnen of buiten wordt gegeven en waarin het pittige karakter en het groepsgevoel binnen deze training verdwijnt. Bij ons gaan wij terug naar de basis en gaan jullie als groep de strijd aan tegen de elementen, mentale en fysieke drempels en de soms pittige opdracht die volbracht moeten worden. Dit onder begeleiding van sportinstructeur bij Defensie Morten Alberts en Obstacle Run koning Ralf van der Poel.

## BOOTCAMP KIDS

Vrijdag 16:00 – 17:00. Trainer: Dorian

Bij BOOTCAMP KIDS combineren we het intensieve karakter en het werken in teamverband van bootcamp trainingen met spelvormen. Hierdoor ontstaat voor kinderen een leuke, intensieve les met kracht en conditioefeningen afgewisseld met spelvormen om aan de belevingswereld van kinderen te voldoen. De trainingen zijn pittig maar in principe geschikt voor ieder kind. Aanpassingen in tempo en gewicht kunnen makkelijk worden gedaan door de trainer(s).

## KIDSFUN

Maandag 16:00 – 17:00. Trainer: Dorian

Kidsfun bestaat voornamelijk uit sport- en bewegingsspelletjes waarin ook regelmatig moet worden nagedacht om het spel tot een goed einde te brengen. Er is veel variatie binnen de lessen en het speelse karakter sluit perfect aan bij de belevingswereld van de doelgroep (7-13 jaar). De les is uitermate geschikt voor kinderen die veel verschillende sporten hebben geprobeerd maar waarin niet genoeg variatie en een speels karakter ontbreekt of kinderen die tot nu weinig plezier halen uit sport en beweging.

Lijkt het je leuk om een keer mee te doen?

Dit kan altijd en is gratis en vrijblijvend

Vragen? Stuur gerust een bericht!