

# Activiteiten omschrijvingen

## Circuit training



Circuit training is één van de meest bekende en meest effectieve workouts in de sportwereld. Medico Vision biedt een motiverende circuittraining in nieuwe stijl, aangepast aan de laatste ontwikkelingen. Waarbij je onder begeleiding van een instructeur een geselecteerd aantal oefeningen doorloopt.

Geen choreografie, geen pasjes. Een totalbody workout waarbij alle spiergroepen worden getraind met behulp van diverse materialen en je eigen lichaamskracht en powerhouse. Spierversterkende oefeningen worden afgewisseld met cardio oefeningen voor een optimale verbranding. Deze les is toegankelijk voor iedereen, want je kunt op je eigen niveau trainen door je eigen gewicht te kiezen.

Een echte aanrader als je in minder tijd meer resultaat wilt behalen! Doe je mee?

### Persoonlijke aandacht

- Snel kracht opbouwen
- Veel variatie in oefeningen
- Snel conditie verbeteren
- In 15 minuten klaar
- Trainen in een kleine groep

Spreken bovenstaande punten je aan? Dan is **Circuittraining** iets voor jou!

*'Burn the fat, feed the muscle!'*

## Buikspiersessie



Tijdens deze training versterk je de diepere buik-, rug, en heupspiers. Specifieke training van deze spieren moet centraal staan in ieder succesvol trainingsprogramma!

Deze 15 min training dient als aanvulling op uw training.

## Groepstest



Schrijf je in bij onze receptie voor de groepstest om een trainingsschema te laten maken. Na uitleg en het oefenen van de apparatuur, doorloop je een geselecteerd aantal oefeningen waarbij je persoonlijke scores noteert. De instructeur stelt op basis van deze scores een persoonlijk trainingsschema samen, die je de week erna kunt ophalen bij de fitnessbalie.

## Kettlebell training



Schrijf je in bij onze receptie voor de Kettlebell training (maximaal 4 personen per training). De Kettlebell wordt ook wel 's werelds enige draagbare **'Total Gym'**- genoemd. Dankzij de enorm hoge intensiteit maakt Kettlebell training het mogelijk om kracht-, flexibiliteit, stabiliteit en het cardiovasculaire systeem in één keer te trainen.

## Looptraining

Door de unieke Olympische locatie, gelegen op loopafstand van het Amsterdamse bos is het mogelijk om bij ons looptrainingen te volgen. We bieden looptraining voor zowel beginners (niveau 1) als gevorderden (niveau 2).



De niveau 1 training is een basis looptraining. Door ons samenwerkingsverband met Atletiekvereniging Phanos bieden wij de mogelijkheid looptraining te volgen bij Phanos in het Olympisch Stadion. Deelname kan op vertoon van je Medico Vision lidmaatschapspas.



De niveau 2 training is een interval loop/conditietraining. Deze training vindt plaats in het Amsterdamse bos. We verzamelen dan ook in het bos aan het einde van de Duizendmeterweg, [routebeschrijving is verkrijgbaar bij de receptie].

We maken gebruik van de eigenschappen en diversiteit van de ondergrond in het bos; heuvels, zand, bospad, gras enz. Het trainen in een groep heeft een stimulerende werking en een positieve invloed op je prestatie. Wil je meedoen, meld je dan aan bij onze receptie.

## Instructeurs

Egbert Gordon, Ferry Kreeuseler, Gerald Noorden, Javier Vet, Jeroen Halsema, Joey Kraan, Kelly Joinking, Sebastiaan Pol en Vera Cotta.