



## Doelstellingen Circuit

- De algemene conditie verbeteren door oa cardiovasculaire oefeningen, het uithoudingsvermogen vergroten, de weerstand verhogen en de coördinatie bevorderen.
- Nadruk ligt op een leuke workout.
- Voor dames en heren die lekker in het vel willen komen te zitten of die overtollige laatste pondjes kwijt willen raken.
- Bij een circuit training is het de bedoeling om meerdere aspecten met elkaar te combineren: je aandacht, kracht en je energie. Circuit training is een allround trainingsmethode waarbij je een van te voren uitgezet circuit meerdere malen achter elkaar afwerkt.
- Stepoefeningen worden afgewisseld met oefeningen voor bepaalde spiergroepen.
- Veel afwisseling in de oefeningen maakt het uitdagend en prettig om uit te voeren.