



# Doelstellingen Power Workout

Het belang wordt steeds gelegd bij een goede cardiovasculaire activatie tijdens de opwarming. Daarna volgt pas een intensievere workout.

We werken naar een gezond lichaam en geest.

De oefeningen variëren steeds tussen verschillende factoren. Iedere oefening heeft als doel, om op een creatieve en steeds vernieuwende wijze kracht, lenigheid, coördinatie en uithouding te verbeteren.

Het doel is dus door aan de hand van verschillende bewegingsvormen te streven naar een gezond lichaam. Doormiddel van de onderstaande factoren te implementeren in de sessies streven wij naar fysiek uitdagende workout sessies.

## KRACHT

Er wordt telkens gewerkt aan spieren binnen verschillende spiergroepen. Waarbij telkens rekening wordt gehouden met antagonististen.

## COÖRDINATIE

Doormiddel van het uitdagen in eenvoudige bewegingsvormen proberen wij steeds de dagdagelijkse coördinatie te verbeteren.

## UITHOUDING

Wij werken naar een verbetering van het uithoudingsvermogen. Wij willen het krachtuithouding steeds verbeteren.

## LENIGHEID

Wij sluiten de sessie telkens af met een gezonde stretching om onze spieren terug tot rust te laten komen.