

LES MILLS STRENGTH DAY

lift. move. repeat.

⚡ WAT IS LES MILLS STRENGTH DAY?

Met jouw inschrijving neem je deel aan het volledige programma van de Les Mills Strength Day. Tijdens deze middag ervaar je hoe veelzijdig strength training binnen Les Mills is en maak je kennis met verschillende strength programma's.

De inschrijving is voor het volledige programma. Het is daarom niet mogelijk om losse sessies afzonderlijk te boeken.

⚡ PROGRAMMA

INLOOP

12.30 – 13:00

LES MILLS STRENGTH DAY

13:00 – 17:45

AFSLUITING

17:45 – 18:00

LES MILLS STRENGTH DAY

lift. move. repeat.

⚡ BODYPUMP

De originele full-body barbell workout met veel herhalingen. Je traint alle grote spiergroepen, bouwt krachthuoudings- vermogen op en verbetert je conditie. Motiverende muziek en bewezen oefeningen zorgen voor een effectieve en energieke training.

⚡ BODYPUMP HEAVY

Een krachttraining met zwaardere gewichten, gecontroleerde herhalingen en langere herstelmomenten. De focus ligt op techniek, maximale spierkracht en progressie. Ideaal voor wie sterker wil worden in een motiverende groepsles.

⚡ LES MILLS CORE

Een wetenschappelijk ontwikkelde core-workout die buik, rug en billen versterkt. Je verbetert stabiliteit, houding en sportprestaties, terwijl je werkt aan een sterkere basis en een kleinere kans op blessures.

⚡ LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT

Een complete full-body krachttraining waarin je werkt aan kracht, spieropbouw en explosiviteit. Door gecontroleerde oefeningen en een doordachte opbouw verbeter je techniek, zelfvertrouwen en fysieke prestaties.

⚡ CEREMONY HYROX

Functionele kracht- en cardiotraining geïnspireerd op HYROX. Je traint in acht uitdagende stations aan kracht, conditie en uithoudingsvermogen. De combinatie van coaching, muziek en groepsenergie helpt je het maximale uit jezelf te halen.

⚡ LEZING

Laat je inspireren door een sessie over een actueel thema binnen strength training, met praktische inzichten die je direct kunt toepassen.

⚡ CHALLENGE

Tijd voor een challenge! Neem het op tegen ons nationale trainerteam tijdens een energieke strength challenge en laat zien wat jij in huis hebt.