

Hoi << Test First Name >>,

Intussen zijn we al met meer dan 250 IPitup-trainers en ambassadeurs, geweldig!

Dringend tijd dus om al die ervaring uit te wisselen en van elkaar te leren.

Uitdagende beweegbankoefeningen, leuke promovideo's, uitgewerkte lesfiches, ... elke maand willen we je inspireren met boeiend nieuw materiaal en goede praktijken.

Ben je bereid ook jouw ervaringen te delen? Top! Wij leggen alvast een leuk IPitup-gadget voor je opzij ... Kunnen we je nog ergens anders mee helpen? Contacteer ons dan snel even via telefoon, mail of sociale media!



Jouw aanbod in de kijker

En dan ben je plots gecertificeerd IPitup-trainer ... en je wilt met die beweegbank aan de slag!

Maar hoe kan je deelnemers warm maken voor jouw initiatiemoment, start to IPitup of beweegbank bootcamp?

IPitup-trainer Matthias Deloof uit Zulte toont hoe je met een leuke video

gelijktijdig kan informeren én enthousiasmeren!



Nieuwe oefeningen en workouts

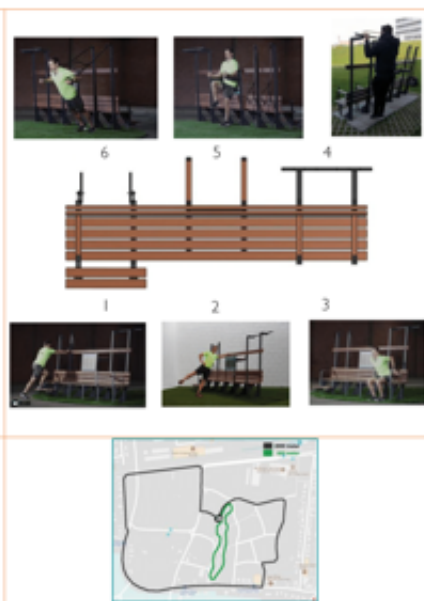

Ben je op zoek naar vers beweegmateriaal? Dan is ons vernieuwde [YouTube-kanaal](#) jouw place to be.

Je vindt er meer dan 250 beweegbankoefeningen. Die staan gegroepeerd per fundamentele beweegvaardigheid (push - pull - core - squat - balance). De moeilijkheidsgraad is aangeduid met levels van 1 tot 5.

Wil je snel een combo van oefeningen samenstellen van hetzelfde niveau? Wij deden het al voor jou! Neem eens een kijkje bij de [workouts](#).

Abonneer je dus zeker op ons YouTube-kanaal, zo blijf je op de hoogte van de laatste nieuwe oefenstof!

IPitup exercises

10'	<p>Circuit (1, 2 à 3 reeksen of volledig circuit 1, 2 à 3 herhalen) Groen = niveau 1 Rood = niveau 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Voorkant links (step- en balanceerbord) – Balance <ul style="list-style-type: none"> o Stairs tot op step- en balanceerbord (10x) o Stairs tot op zitgedeelte (10x) 2. Voorkant midden (zitgedeelte) – Core <ul style="list-style-type: none"> o Sideplank op bovenste lat (10x) o Sideplank op bovenste lat met been afstoten (10x) 3. Voorkant rechts (zit + steunen) – Squat <ul style="list-style-type: none"> o Squat met ondersteuning van de armen (x10) o Squat zonder ondersteuning van de armen (x10) 4. Achterkant links (pull-up bar) – Pull + cardio <ul style="list-style-type: none"> o Pull-up jumps (10') 5. Achterkant midden (armsteunen) – Core <ul style="list-style-type: none"> o Been afwisselend heffen, voet wel op de grond (x10) o Been afwisselend heffen, voet niet op de grond (x10) 6. Achterkant rechts (koorden) – Push <ul style="list-style-type: none"> o Push ups in de bovenste kussen (x10) o Push ups in de onderste kussen (x10) 	
5'	<p>Cardio – cooling down In groep de korte beweegroute joggen: +- 500m</p>	

Uitgewerkte lesvoorbereidingen

Maar we gaan nog een stapje verder en reiken jullie ook kant en klare lesvoorbereidingen aan. De handige organisatorische tips, structuren en principes helpen je ongetwijfeld een heel eind op weg.

In elke nieuwsbrief zal je zo'n lesfiche terugvinden, telkens voor een andere setting. Beginnen doen we met een eerste sessie voor een “Start to IPitup”. De aandacht ligt daarbij op een vlotte opstart - zodat een optimale beweegtijd gegarandeerd is - en het verkennen van de mogelijkheden van de beweegbank.

Download de lesfiche



Deel en win

Ben jij ook bereid om jouw goede praktijk, favoriete workout, geslaagde promovideo of uitgewerkte lesvoorbereiding te delen en zo je collega IPitup-trainers te inspireren?

Dan belonen wij je graag! Jouw inzending krijgt een plaatsje op onze website en YouTube-kanaal, met een vermelding van je naam erbij.

En we bezorgen je een IPitup-gadget naar keuze. Momenteel hebben we T-shirts en drinkbussen in de aanbieding!

Inspiratie op de IPitup-website



+ 32 (0) 16 43 68 47

+ 32 (0) 472 340 508

www.ipitup.be

info@ipitup.be

Varentstraat 33 - 3118 Werchter

EU - Good practice 2021
Partner - Sport Vlaanderen 2020
Laureaat - CrossCare 2019
Laureaat - Leuven, een vitale stad 2018

Volg ons



This email was sent to [<< Test Email Address >>](mailto:Test Email Address)
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

IPitup vzw · Varentstraat 33 · Werchter 3118 · Belgium

