

**S P A R K**

**SPARK** up  
your vacation

**IGNITE YOUR SPARK**



# SPARK

Tijdens de zomermaanden vertrekken wij massaal op vakantie of hebben wij andere afleidingen. In beweging blijven tijdens deze periode is het aller belangrijkste. Al zijn de dagen volgepland, heb je geen sportmogelijkheden op vakantie of wil je onbeperkt ontspannen. Er is altijd tijd!

Daar hebben wij de oplossing voor! Een complete workout guide om op vakantie te blijven sporten, nieuwe uitdagingen aan te gaan en jouw fitnesslevel een beetje bij te houden!

## IN BEWEGING BLIJVEN IS HET BELANGRIJKSTE

Waar jij dan ook naartoe gaat op vakantie, wij zijn er bij! Korte conditionele uitdagingen of een workout die jij samen met het hele gezin kan doen! Alles is mogelijk en je hoeft er alleen maar even tijd voor vrij te maken.



Ga goed voorbereid op reis en zorg er voor dat jouw sportspullen ook in de koffer zitten. Dan neem je weer een excuus weg en ben je er altijd klaar voor.

Een belangrijke tip is dat jij altijd moet zorgen voor een goede warming up. Al heb jij maar 20 minuten te tijd, ga niet direct los! Geef jouw lijf de tijd om op te warmen en klaar te zijn voor de training.

De vakantie periode gaat beginnen! Wij gaan gezellig met jou mee op vakantie.

Are you ready to Ignite your SPARK?



### **Walk the walk**

Neem de tijd om 5 kilometer te rennen. Zet een prachtige route uit, vergeet het tempo en geniet vooral een keer de omgeving! Maak zoveel mogelijk prachtige foto's terwijl je bezig bent!

### **When in doubt, swim!**

Enmaal aangekomen op vakantie loert het zwembad al naar jou! Zwembroek aan, meet even op hoelang jouw zwembad is en begin jouw dag goed met zwemtraining van 500 meter! Een gemiddeld wedstrijdabad is 25 meter lang, dus jouw doel is 20 baantjes!

### **Core business**

Een heerlijke training voor snel tussendoor! Let op!

Ren 200 meter

15 situps

30 mountain climbers

10 burpees ( Met of zonder push up )

6 rondes, zo snel als mogelijk



## Time to SPARK

---



### **Run,swim,drink, repeat**

Sta vroeg op, zet een route uit ( op het strand of in de buurt van het zwembad )  
We starten de training met 1 kilometer lopen en na het loop gedeelte duiken we het water in om 200 meter te zwemmen. Kies het gewenste aantal rondjes zelf, maar wees niet te lief voor jezelf!

### **Take a hike**

Rugtas om, water mee, fruit mee en goede schoenen aan! Neem het hele gezin lekker mee op een (uitdagende) wandeling. Mag langs het strand, door de bergen of richting het volgende stadje. Maar ga er eens lekker op uit!

### **Keep pushing**

10 jump squats  
10 push ups  
10 tricep dips  
20 lunge steps  
50 flutterkicks

5 rondes voor tijd.

## Time to SPARK

---



### **EMOM**

Oftewel, Every minute on the minute. Bij de start van elke minuut voeren wij één oefening uit, namelijk 5 burpees. De overige tijd van de minuut zijn we aan het squatten. Dit herhalen we 15 minuten!

### **Lunge time**

20 lunge steps  
30 - 45 sec planken  
15 squats  
30 - 45 overhead squat hold in onderste positie  
5 rondes voor tijd

### **Add some weight**

Voor deze training gaan we wat extra gewichten gebruiken! Vul 2 flessen met water en ga van start, voor 5 rondes!

1 minuut lang met je armen opzij kleine rondjes draaien op schouder hoogte  
1 minuut lang schaduwboxen met de flessen water in je hand  
1 minuut in push up houding staan op de grond  
1 minuut lang op je billen zitten, naar achter leunen en je voeten van de grond houden  
1 minuut lang plat op de grond liggen, handen onder je billen en benen gestrekt omhoog bewegen



## Stay in touch

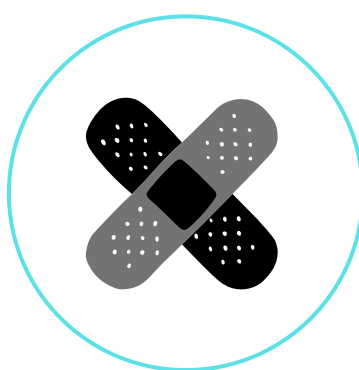
Al zijn wij van elkaar verwijderd, we denken toch een beetje aan elkaar! Jij bent lekker bezig, blijft in beweging maar zelfs op vakantie kan je soms te veel doen!

Daarom is de SPARK Pech hulp altijd bereikbaar!

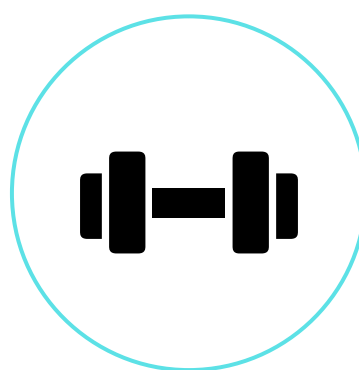
Of jij nou vragen hebt over de trainingen, een pijntje wat maar niet weg gaat of jij alvast jouw afspraak wilt inboeken voor wanneer jij terugkomt? Dat kan allemaal! Neem gerust contact met ons op en wij helpen jou graag direct vanaf jouw vakantie adres. Bellen voor een kletspraatje omdat je ons mist mag uiteraard ook!




Wellness



Fysiotherapie



Personal Training

 079 890 9517

 [Info@sparkpt.nl](mailto:Info@sparkpt.nl) | [hallo@sparkfysiotherapie.nl](mailto:hallo@sparkfysiotherapie.nl) | [info@sparkwellness.nl](mailto:info@sparkwellness.nl)

## Time to SPARK

---



### **Up, Up and Away**

- 6 Rondes
- 5 Burpees
- 10 Jump lunges
- 15 Jump squat
- 20 Tuck jump (springen en knieën naar de borst brengen)
- 25 Jumping Jacks

### **20 minutes of pain**

- 5 meter side shuffle x 20
- 10 push ups
- 50 x boks stoten met links en rechts
- 15 x triceps dips
- 20 min As many rounds as possible

### **Fast & the Furious**

Voltooi deze training zo snel als mogelijk en zet een nieuw record! Speltip: nodig iemand uit om met jou mee te doen voor een extra element.

- 500 meter hardlopen
- 10 Squat jumps
- 50 High Knees op de plaats
- 25 situps

5 rondes



### **The Flash**

Jog 250 meter  
Sprint 250 meter  
Walk 100 meter

x10 rondes

### **Good Morning Sunshine**

Vandaag staan we vroeg op en beginnen we de dag met een overheerlijke wandeling. Gewoon 45 minuten tot een uur wandelen met de opkomende zon. Op de terugweg lekker het ontbijt halen voor het gezin en daarna kan de dag echt beginnen

### **Sink or Swim**

10 rondes even doorploeteren door het water! We gaan er even van uit dat een gemiddeld zwembad 20 tot 25 meter lang is. ( Is dat niet het geval, bereken het dan even aan de hand van de actuele lengte en pas de training aan om ongeveer aan hetzelfde aantal meter te komen.

10 rondes  
50 meter borst crawl  
50 meter schoolslag  
50 meter borst crawl op tempo  
50 meter schoolslag op tempo



## Time to SPARK

---



### **Ready, Sweat, Go**

Side planks - 10 per kant  
Shoulder taps in Push up positie - 15 per arm  
Russian twist - 15 per kant  
Plank to toe touch - 10 per kant  
Lateral lunges - 15 per kant  
20 minuten - AMRAP

### **Off grid**

Ga er op uit en ontdek de omgeving. Jouw enige uitdaging? Probeer geasfalteerde wegen te ontwijken! Ren over het strand, door de bergen, door de bossen. Ontdek de natuur! Download de Eroutes app op jouw smartphone, kies een afstand ( minimaal 5 kilometer hé, wij zijn echte SPARK'ers ) en geniet van de natuur!

### **Farmers carry**

Voor deze workout hebben we 2 emmers of jerrycans nodig waar minimaal 10 liter water in past ( meer is altijd goed / beter )

20 meter farmerswalk  
20 meter burpee broad jump  
20 meter shuttle sprint  
20 meter walking lunges  
20 sit ups

5 rondes