



THE FEM CLUB

De 3-Daagse Move Reset

POWER IN EVERY MOVE

Jouw eerste stap terug naar sterk.

Welkom bij je Move Reset

Dit zijn geen 3 dagen om jezelf kapot te trainen — dit zijn 3 dagen om weer te vóélen. Voelen wat je lichaam kan, hoe het is om weer in beweging te komen, en dat je die eerste stap al hebt gezet: gewoon door hier te zijn.

Geen druk. Geen schuldgevoel als een dag niet perfect lukt. Alleen jij, je lichaam, en 20–25 minuten per dag.

ZO IS JE RESET OPGEBOUWD

De volgorde is geen toeval: we bouwen op van je fundament naar boven, en sluiten af met houding en ruimte.

01 Benen & core — de basis

Je fundament: sterke benen en een stabiele romp dragen alles wat daarna komt.

02 Bovenlichaam — kracht opbouwen

Daarop bouwen we kracht in armen, borst en rug, met je core als steunpunt.

03 Core, houding & flexibiliteit — alles op zijn plek

Alles komt samen: conditie, een sterke romp, rechte lijn en ruimte in je lijf.

WAT HEB JE NODIG?

- Een matje of zachte ondergrond
- Een stoel (stevig, niet op wieltjes)
- Water binnen handbereik
- Comfortabele kleding

HOE WERKT HET?

Elke dag heeft een warming-up, een workout en een cooldown. Doe elke oefening op jouw tempo. Voel je het te zwaar? Doe minder herhalingen. Voel je je sterk? Voeg gerust een rondje toe.

ONTHOUD

Dit is jouw reset, jouw tempo.

DAG

OI

Benen & core

Voel je fundament weer

WARMING-UP • 3 MINUTEN

- Marcheren op de plek — 1 minuut
- Heupcirkels — 30 seconden per kant
- Beenzwaaien (voor/achter, hand tegen de muur voor balans) — 30 seconden per been
- Diepe kniebuiging + 5 seconden vasthouden — 3x

DE WORKOUT

OEFENING	SETS	HERHALINGEN / TIJD	RUST
Squats (bij een stoel: ga zitten en sta weer op)	3	10-12	30 sec
Uitvalspas (lunges), statisch — hand tegen muur	3	8 per been	30 sec
Glute bridge (bekkenlift, liggend op je rug)	3	12-15	30 sec
Wall sit (zittend tegen de muur, zonder stoel)	3	20-30 sec	30 sec
Kuitheffingen (op je tenen komen, evt. stoel erbij)	3	15	20 sec

CORE • 5 MINUTEN

- Dead bug (op je rug, arm en tegenoverliggend been strekken) — 3x 8 per kant
- Plank op je onderarmen (op je knieën mag) — 3x 20-30 sec
- Heel taps (op je rug, hakken om en om tikken) — 3x 10 per kant

COOLDOWN & STRETCH • 5 MINUTEN

- Zittende hamstringstretch — 30 sec per been
- Quadricepsstretch (staand, voet naar je bil trekken) — 30 sec per been
- Kindhouding (child's pose) — 1 minuut

TIP VAN DE DAG

Voel je je benen trillen tijdens de wall sit? Dat is geen zwakte — dat is je lichaam dat wakker wordt. Adem erdoorheen: in door je neus, uit door je mond.

Affirmatie

“Ik bouw mijn kracht van onderop. Elke stap telt.”

Bovenlichaam

02

Bouw kracht op in je armen, borst en rug

WARMING-UP • 3 MINUTEN

- Armcirkels, groot en klein — 30 seconden elk
- Schoudercirkels — 30 seconden per richting
- Cat-cow (op handen en knieën, rug bol en hol maken) — 1 minuut

DE WORKOUT

OEFFENING	SETS	HERHALINGEN / TIJD	RUST
Push-up op de knieën (of tegen aanrecht/muur)	3	8-10	30 sec
Tricep dips op een stoel (benen gebogen = makkelijker)	3	8-10	30 sec
Plank met shoulder taps (op je knieën mag)	3	10 per kant	30 sec
Superman (op je buik, armen en benen optillen)	3	10-12	30 sec
Staande roeibeweging met tas/fles, licht voorover	3	12	20 sec

COOLDOWN & STRETCH • 5 MINUTEN

- Borststretch (armen achter je rug, borst openen) — 30 sec
- Triceps overhead stretch — 30 sec per arm
- Kruislingse schouderstretch — 30 sec per arm

TIP VAN DE DAG

Een push-up op je knieën is niet “de makkelijke versie” — het is dezelfde beweging, dezelfde kracht. Bouw van daaruit op. Houd je buik licht aangespannen: je core van gisteren houdt je vandaag stabiel.

Affirmatie

“Ik ben sterker dan ik denk. Mijn lichaam draagt me.”

Core, houding & flexibiliteit

Voel je adem, je lijn, je ruimte

WARMING-UP • 3 MINUTEN

- Stapsgewijs opwarmen: marcheren → knieën optrekken — 1 minuut
- Arm swings gecombineerd met een lichte squat — 1 minuut
- Diepe ademhaling: 4 tellen in, 4 tellen uit — 1 minuut

DEEL 1 • LICHTЕ CONDITIE (INTERVAL, 8 MINUTEN)

Doe elk blokje 40 seconden actief, 20 seconden rust. 2 rondes.

- Marcheren op de plek, knieën hoog
- Step touch (zijwaarts stappen met lichte armbeweging)
- Springen (met of zonder springtouw)
- Hoge knieën, rustig tempo

DEEL 2 • CORE & HOUDING (7 MINUTEN)

- Bird dog (op handen en knieën, arm en tegenoverliggend been strekken) — 10x per kant
- Side plank op je knie (romp en heup optillen) — 20 sec per kant, 2x
- Plank op je onderarmen, buik aangespannen — 20–30 sec, 2x
- Wandmeting: rug, schouders en hoofd tegen de muur — 1 minuut vasthouden
- Schouderbladen samenknijpen, zittend of staand — 10x, 3 seconden vasthouden
- Chin tucks (kin licht intrekken voor nek en houding) — 10x

DEEL 3 • FLEXIBILITEIT & MOBILITEIT (7 MINUTEN)

- Cat-cow — 1 minuut
- Wereldbol reiken (diep lunge met rotatie) — 30 sec per kant
- Zittende voorwaartse vouw (hamstrings + onderrug) — 1 minuut
- Vlinderstretch (voetzolen tegen elkaar, knieën naar buiten) — 1 minuut
- Liggende torsie (op je rug, knieën naar één kant laten zakken) — 30 sec per kant

AFSLUITEN & TIP VAN DE DAG

Sluit af met 1 minuut stil liggen, ademhalen, en voelen wat deze 3 dagen met je hebben gedaan. Houding begint in je core: een sterke romp houdt je vanzelf rechtop. Neem die ruimte.

Affirmatie

“Ik geef mezelf ruimte om te bewegen, te ademen en te groeien.”

Na je 3 dagen

Hoe voel je je? Neem even een moment om dat op te schrijven — wat is er anders dan 3 dagen geleden?

Dit is precies waar The Fem Club om draait: niet perfectie, maar power in every move.

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Wist je dat ik nu al vrouwen persoonlijk help met coaching? Heb je interesse, stuur me dan een berichtje — dan help ik jou als een van de eerste members tegen een pilot- of foundingprijs. Dit is maar voor korte tijd beschikbaar.

Jij hebt de eerste stap al gezet.
De rest volgt vanzelf.



Yasmine • The Fem Club • info@thefemclub.nl