Jouw EMS-trainingsplan

6-weekse introductiecursus **“Antelope Reset”**

ANTELOPE by beurer

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Training 1: Full Body Basics	**Training 3:** Strong Legs & Glutes	**Training 5:** Cardio & Easy Fatburner	**Training 7:** Metabolic Boost	**Training 9:** Lower Body Focus	**Training 11:** Full Body Power
Training 2: Strong Core	**Training 4:** Strong Arms & Abs	**Training 6:** Core & Healthy Back	**Training 8:** Upper Body Focus	**Training 10:** Full Body Boost	**Training 12:** Full Body Intense



Klaar voor je EMS-training ☑

Mijn doel voor de komende 6 weken:

.....

.....

Mijn voorbereiding:

- De Antelope-app is geïnstalleerd ☐
- De Booster is opgeladen ☐
- De trainingsruimte is vrij ☐
- Het pak is bevochtigd ☐
- De waterfles staat klaar ☐

Mijn routine:

- Ik heb 2 vaste trainingssessies per week gepland ☐
- Meldingen en afleidingen zijn uitgeschakeld ☐
- Na de training geef ik mijn lichaam tijd om te herstellen ☐
- Ik reserveer de komende 20–30 minuten alleen voor mezelf ☐

Ruimte voor notities (waar ik bijzonder trots op ben, wat er is veranderd, mijn volgende doel enz.):

.....

.....

.....