

Reset App

Workout plans

Beginner plans	Intermediate plans	Advanced plans	Fit tijdens en na zwangerschap
- Nieuw met sporten - Opnieuw starten	- Je sport regelmatig - Je kent de oefeningen	- Meer volume - Hogere belasting	
Beginner Boost ★ (kracht x pilates x cardio) 3 weken Cardio Builder (cardio) 3 weken Intro tot yoga (yoga) 3 weken Flow & Reset (yoga x pilates) 1 week Start to run 5 km	Slow Reset ★ (kracht) 4 weken Spring Reset ★ (kracht) 3 weken Power Express ★ (kracht x pilates) 4 weken Strong en cozy (pilates) 3 weken Rise & Reset (yoga) 1 week 10K & 20K running plans	Summer Energy ★ (kracht x pilates) 5 weken Summer Glow ★ (kracht x pilates x yoga) 6 weken Summer Abs (cardio x kracht) 6 weken 3-2-1 Reset (kracht x pilates) 1 week Spring Refresh (kracht x pilates) 3 weken Strong Summer (kracht x cardio) 6 weken Ibiza Abs (pilates) 2 weken	Pregnancy Boost (8 weken) Fit & pregnant (5 weken) Mommy Boost ★ (9 weken) Post pregnancy abs (3 weken)

★ meest gekozen



Kies een plan dat bij jou past en volg het stap voor stap. Je workouts worden automatisch ingepland in je agenda.