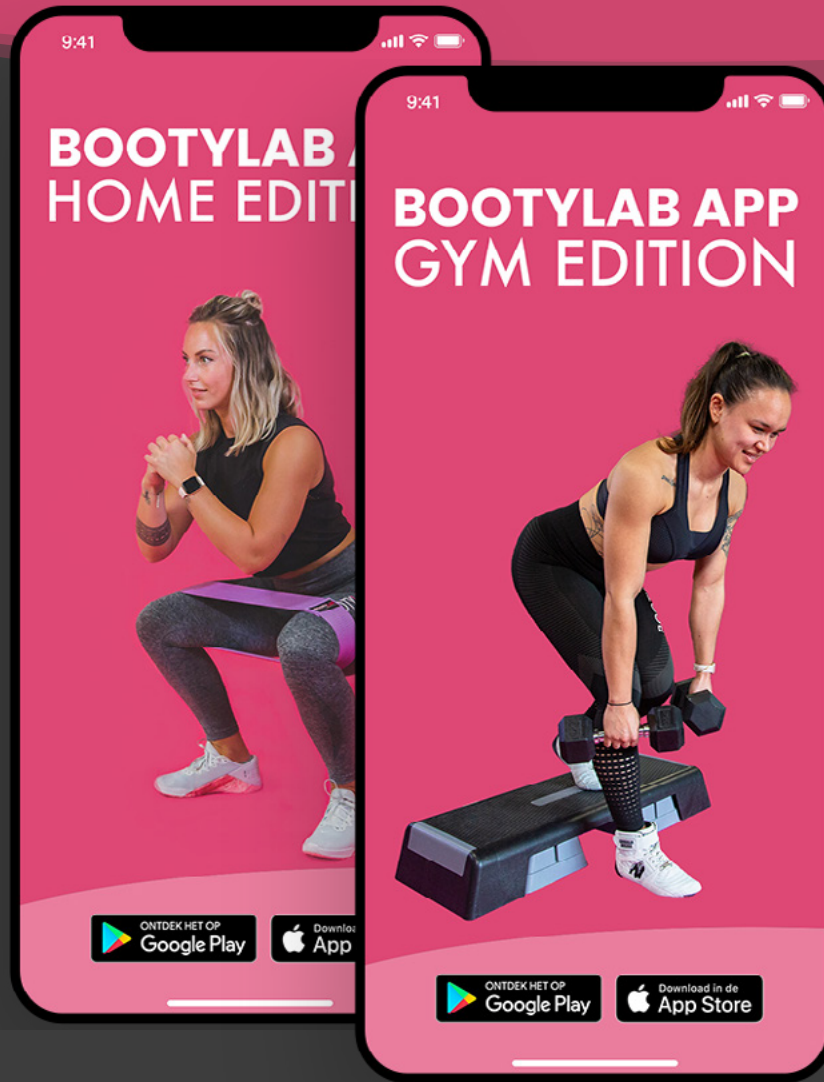


THE BOOTYLAB APP INSTRUCTIONS

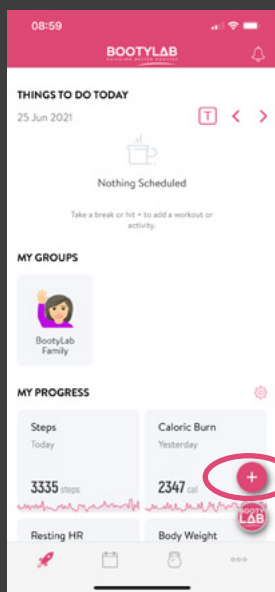


FREESTYLE WORKOUT

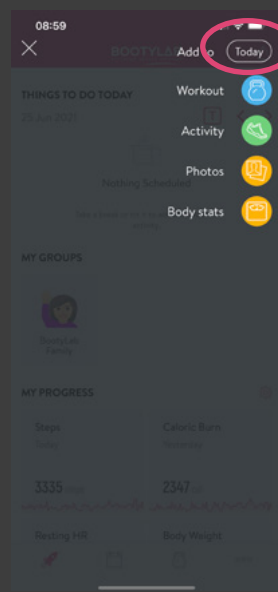
BOOTYLAB
BUILDING BETTER BOOTIES

Freestyle workout

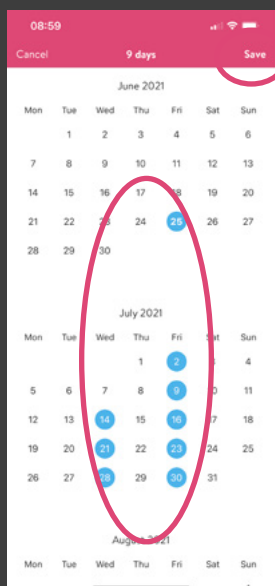
Freestyle workout maken en toevoegen



1. Klik op de "+" rechts onder in je scherm.



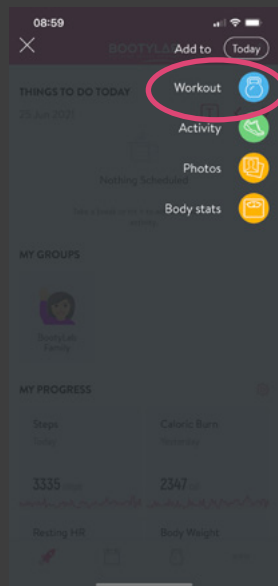
2. Klik op "today"



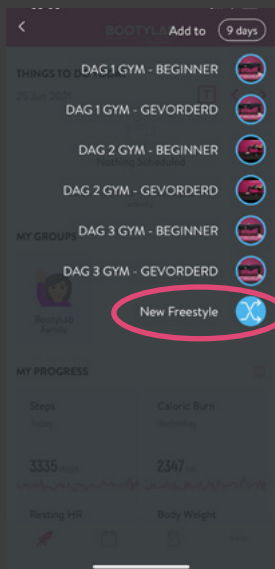
3. Je kiest de dagen waarop je deze training wilt doen, door erop te klikken.

Kies alle dagen die je wil.

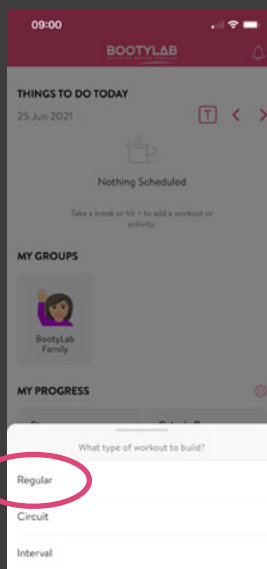
Daarna druk je rechtsboven op "save".



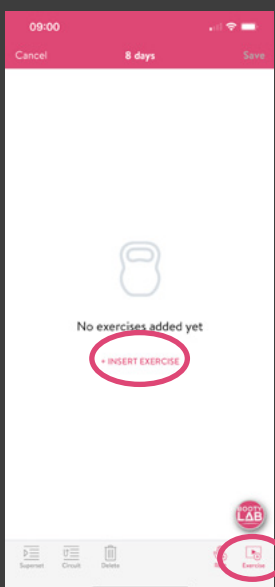
4. Kies voor "workout".



5. kies nu voor "New Freestyle".

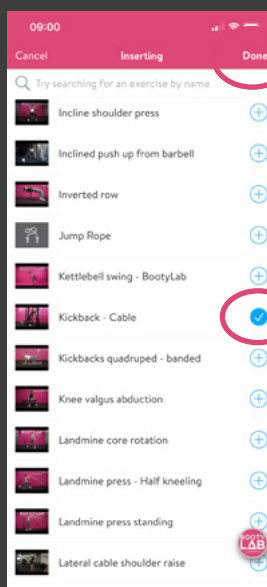


6. Je hebt hier de keuze om het soort workout te kiezen. Wij gaan nu voor "Regular".



7. Klik nu op "exercise" of "insert exercise".

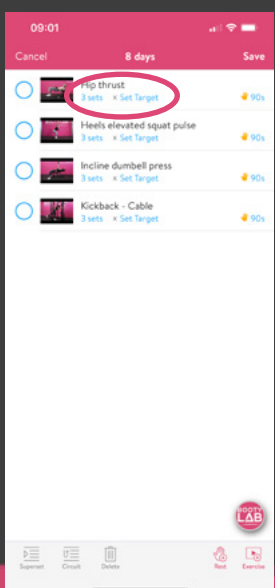
Het scherm met alle oefeningen zal openen



8. Hier selecteer je alle oefeningen die je in je workout wil.

Bovenin kun je typen. Wanneer je zoekt op "squat", zullen alle squat oefeningen naar voren komen.

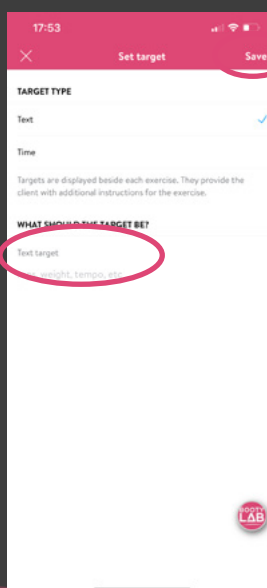
Klaar? klik op "Done".



9. Nu zie je alle oefeningen die je hebt gekozen voor je eigen workout.

Je kunt hier instellen per oefening hoeveel sets en herhalingen je wil doen.

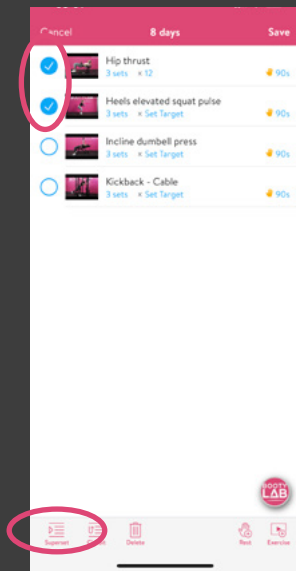
Klik op "3 sets" of "set target".



10. Typ hier nu het aantal herhalingen dat je wil gaan doen.

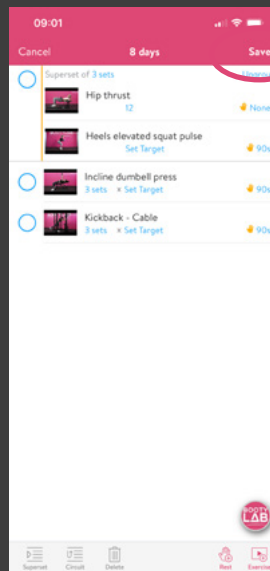
Bij oefeningen met 1 arm of been kun je er ook neerzetten, 12x per arm of been.

Vergeet niet op save te klikken.



11. Wil je twee oefeningen combineren? Dat kan!

Selecteer de oefeningen en kies onderaan "superset".



12. Deze twee oefeningen doe je nu voor drie sets gecombineerd.

Daarna ga je door naar de volgende oefeningen.

Klik nu voor het laatst op save en je workouts worden gepland.