

5 MINUTEN OCHTENDROUTINE VOOR ONDERNEMERS



EL PERSONAL TRAINING
WWW.ELPERSONALTRAINING



5-MINUTEN OCHTENDROUTINE VOOR ONDERNEMERS

Start je dag met energie, focus en
helderheid

Auteur:

EL Personal Training

Contactgegevens:

info@elpersonaltraining.nl

www.elpersonaltraining.nl



De routine

Jouw 5-minuten ochtendroutine

Blok 1: Stap 1 – Ademhaling (1 minuut)



Ga rechtop zitten of staan.

Adem 4 seconden in → houd 7 seconden vast → adem 8 seconden uit.

Herhaal dit 4 keer om je zenuwstelsel te kalmeren.



■ Blok 2: Stretch & Mobiliteit (2 minuten)



- Nekrollen (30 sec)
- Schouderrollen (30 sec)
- Cat-Cow stretch (1 min)



■ Blok 3 – Intentie zetten (1 minuut)

💡 Stel jezelf de vraag:

“Wat is mijn belangrijkste focus vandaag?”
Schrijf het kort op of spreek het hardop uit.



Blok 4 – Activering (1 minuut)

 30 sec Jumping Jacks

30 sec Air Squats of marcheren op plaats

 Totale tijd: 5 minuten



Wil jij dit structureel inbouwen?

Ik help drukke ondernemers fit, energiek en gefocust blijven zonder tijdverspilling.

Wil jij ook een systeem dat werkt voor
jouw drukke week?

Plan jouw gratis strategiesprek:

✉️ Stuur 'energie' via LinkedIn

✉️ info@elpersonaltraining.nl

🌐 www.elpersonaltraining.nl