



HERCULES MONTHLY

Volume 1 / Issue 2

INTRODUCTION

The first month of the second semester is already over, therefore we will again update you on all the developments within the association and the board. Hope you joined some fun activities last month and will join us during the next month as well!

ACTIVITIES

To make sure you are able to be at every awesome and fun activity, here you have an overview of all the activities, workshops and drinks for the next month:

- 11th – 30th of March: 'Let's Move' campaign
- 21st of March: Drinks at the Sportcentre
- 27th of March: Board interest drink
- 2nd of April: Bouldering
- 14th of April: Workshop gymnastics from Elwin

As you can see, the drink will be held at the Sportcentre. We heard that some people prefer a drink on Thursday instead of Wednesday after the training, therefore we wanted to try this out. We hope that this will also be another incentive to come to the Thursday training. The drinks start after the training, thus you can drop by from 20:00 on and grab a drink! Besides, put everything in your agenda and join us at one of the other activities! Sign up forms will be sent to you by email.

WORKSHOP GYMNASTICS

On Sunday the 14th of april, Elwin will organize a gymnastics workshop at CrossFit Twente. During the workshop we will work on multiple gymnastic skills related to CrossFit. This means that you can improve your handstand, and kipping skills. Hopefully, afterwards we will all be better at several aspects of those movements. The workshop will last 2 hours and will be free for all members. Only 25 members can join this workshop and full is full. So, please sign up here before it is too late: <https://goo.gl/forms/DtR07IKER1CPRqVr1>

DID YOU KNOW?

Sophie is our most dangerous member? She does not only have her own airgun, but she also shot the most members during the lasertag games. This made her win the two rounds that we played. So be aware, she probably won't miss!



BOARD INTEREST DRINK

Since it is only a couple month left till the summer holiday, the board is already looking for people who would like to do want to become a board member next year. Do you think you can improve the association, do you just want to keep the association a live, do you want to improve your CV? Just drop by at the board interest drink on the 27th of March. The current board will be there to explain what we do and the responsibilities we have. You can ask all your questions and get to know the other interested members. We will have some (free) drinks and hope we can convince you to become a board member next year! Please sign up here, so we will know how many people will join us:

<https://goo.gl/forms/skBMMyA8RYeLR6mT53>

PHOTOS AND VIDEOS

During the first part of the year we had multiple fun activities. From most of these activities we still have some awesome photos and videos we would like to share with you. Therefore, we made a external server for all the members to look back at the awesome things we did and add/share your pictures with the other members. You can access the server here:

<https://skvhercules.stackstorage.com/s/4i2tWNik5gsbuR0/login>. The password is nothing less than: peanutbutter!



BEYOND THE WHITEBOARD

This month we will start using Beyond The WhiteBoard (BTWB). With this application you can start tracking your workouts, progress, and buddies from Hercules. More information and a sign up will follow soon!

BOOTCAMP - BY SOPHIE (SORRY, IN DUTCH ONLY)

26 Februari hadden we een bootcamp bij Training Center Twente, een van de meerdere workshops die worden georganiseerd door Hercules in de komende periode. We begonnen met suicide-sprints in de vorm van een estafette met je buddy. Terwijl de helft van de groep deze oefening deed (waaronder ikzelf), moest de andere helft een andere oefening doen. De andere helft moest ook een buddy vinden. Vervolgens ging 1 van de 2 op de grond zitten met zijn benen voor zich uitgestrekt en de armen in een hoek van 90° zijwaarts uitstrekken. Degene van het paar dat niet op de grond zat moest over de armen en benen heen springen, en dit 10 keer doen. Zo lang de hele groep nog niet klaar was met de oefening, moest de andere groep doorgaan met de suicide-sprints. Ik kan je vertellen dat je dan wel echt bekaft bent. Vervolgens wisselden de groepen van oefening. Hierna moest 1 persoon in een plank staan, de ander kroop er onderdoor en sprong vervolgens weer over die persoon heen. Ook dit moesten we 10 keer doen.

Als laatste onderdeel van de warming-up, deden we een paar oefeningen van ongeveer 5 herhalingen. Deze oefeningen deden mij heel veel denken aan de verschillende onderdelen van een burpee, en ja hoor, 3 keer raden wat de laatste oefening was.... Je raadt het al. Burpees. Eerst 5 herhalingen en toen nog eens 12.

Nadat we de warming-up hadden afgerond (ja, dat was alleen nog maar de warming-up), begonnen we aan de échte workout. 12 min AMRAP (As Many Rounds/Reps As Possible). 4 oefeningen, elk 45 seconden met 15 seconden tijd om te wisselen van oefening. Groepen van 3 verdeeld over 4 oefeningen. De oefeningen waren: wall ball, medicine ball

smash, knee high jumps (op een dikke mat) en push ups. De wall ball's waren killing, op een gegeven moment ben je zo moe dat je langzamer omhoog komt en daardoor geen momentum meer hebt om die ballen goed omhoog te gooien. De medicine ball smash moest je doen door op je tenen te staan en je zo groot mogelijk te maken, en vervolgens d.m.v. je hele lichaam te gebruiken, de bal zo hard mogelijk op de grond te gooien. De knee high jumps deden we op een dikke mat waardoor je, als je wilde springen, je ontzettend veel werd gedempt en waardoor het nog veel zwaarder werd. Vooral als je het 45 seconden moet doen en na de eerste 10 seconden al bekaf bent. De push ups deed ik scaled op een hogerstaande bar (incline push up), dit voel je ook zeker wel na een paar herhalingen. Ik was ook nog zo slim om aan het einde van de 2de ronde, de trainer eraan te herinneren dat we 3 rondes moesten doen en niet 2. Ik kan je garanderen dat ik de volgende keer 2 keer nadenk voordat ik wat zeg.

Aan het einde van de workout, toen we aan het bijkomen waren en wat konden drinken, vroegen we de trainer om ons wat van zijn freerunning kunstjes te laten zien en een flip voor ons te doen (hij gaf namelijk ook les in freerunning). Het was zeer indrukwekkend toen hij over allemaal obstakels heen vloog en zijn vaardigheden liet zien. Wat voor sport je ook wilt doen, al is het personal training dat je wil, ik kan je zeker aanbevelen om eens langs te gaan bij het Training Center Twente. De sfeer is echt heel motiverend.

DO YOU HAVE ANY SUGGESTION FOR ACTIVITIES, WORKSHOPS, OR JUST IN GENERAL?

The board is open for all the input of you as a member. If you have any super cool ideas for activities, workshops, or anything else, please contact us. You can contact us by email: board@hercules.utwente.nl or approach one of the board members during a training.