



TRAININGSPLAN

MANNEN

PLAN-NR:

001

MANNEN	
TRAININGSDOEL	Kracht
TRAININGSNIVEAU	Nieuwkomer
TRAININGS INTENSITEIT	3x per week
AANTAL HERHALINGEN	15
AANTAL REEKSEN/APPARAAT	3
TEMPO PER REEKS	5 ademhalingen
PAUZE TUSSEN DE REEKSEN	60 seconden

APPARAAT NUMMER	OEFENING
15	Lat Pulldown
10	Chest Press
13	Rowing (seated)
12	Shoulder Press
09	Leg/Calf Press (been/kuiten)
07	Seated leg curl
14	Back extension
05	Abdominal; buikspieren
18	Heup-fit
24	Rug-fit
20	Kuit-fit
17	Borst-fit

