TRAININGSPLAN
MANNEN

PLAN-NR:
009

MANNEN	
TRAININGSDOEL	Uithoudings-vermogen
TRAININGSNIVEAU	Beginner
TRAININGS INTENSITEIT	3x per week
TEMPO PER REEKS	5 ademhalingen

APPARAAT NUMMER	OEFENING
18	Heup-fit
24	Rug-fit
23	Evenwicht-fit
17	Borst-fit

DE EERSTE 3 WEKEN: 3x PER WEEK	
Elk onderdeel met 60–65% maximale hartfrequentie	
DUUR	Bij de start: 30 minuten; per week met 5 minuten verlengen

DE VOLGENDE 7 WEKEN: 3x PER WEEK	
1. met maximale hartfrequency van 70–75%	
DUUR	25 minuten
2. en 3. met maximale hartfrequency van 60–65%	
DUUR	40 minuten

DE VOLGENDE 2 WEKEN: 3x PER WEEK	
1. met maximale hartfrequency van 70–75%	
DUUR	30 minuten
2. met maximale hartfrequency van 60–65%	
DUUR	45 minuten
3. met maximale hartfrequency van 60–70%	
DUUR	25 minuten

