fit+

TRAININGSPLAN
VROUWEN

PLAN-NR:
027

VROUWEN	
TRAININGSDOEL	Versterken van de rug
TRAININGSNIVEAU	Nieuwkomer
TRAININGS INTENSITEIT	2–3x per week
AANTAL HERHALINGEN	15–22
AANTAL REEKSEN/APPARAAT	2
TEMPO PER REEKS	5 ademhalingen

BIJ START: 15 HERHALINGEN
Wekelijks met één extra herhaling verhogen

APPARAAT VNUMMER	OEFENING
15	Lat Pulldown
13	Rowing (seated)
12	Shoulder Press
	Butterfly, reverse
09	Leg/calf Press (benen/kuiten)
14	Back extension
05	Abdominal, buikspieren
24	Rug-fit
17	Borst-fit
19	Nek-fit
18	Heup-fit

