TRAININGSPLAN
VROUWEN

PLAN-NR:
031

VROUWEN	
TRAININGSDOEL	Kracht-uithoudings-vermogen
TRAININGSNIVEAU	Beginner
TRAININGS INTENSITEIT	3x per week
AANTAL HERHALINGEN	15–22
AANTAL REEKSEN/APPARAAT	3
TEMPO PER REEKS	5 ademhalingen
PAUZE TUSSEN DE REEKSEN	60 seconden

BIJ START: 15 HERHALINGEN
Wekelijks met één extra herhaling verhogen

APPARAAT NUMMER	OEFENING
15	Lat Pulldown
	Inclined bench press
13	Rowing (seated)
	Shoulder Press
	Triceps extension
09	Leg/calf Press (been/kuiten)
	Lunges; 2x/zijde
14	Back extension
05	Abdominal; buikspieren
18	Heup-fit
24	Rug-fit
21	Lat-fit
22	Been-fit
17	Borst-fit

