

VROUWEN	
TRAININGSDOEL	Afvallen
TRAININGSNIVEAU	Beginner
TRAININGS INTENSITEIT	3x per week
AANTAL HERHALINGEN	8-15
AANTAL REEKSEN/APPARAAT	3
TEMPO PER REEKS	5 ademhalingen
PAUZE TUSSEN DE REEKSEN	60 seconden

BIJ START: 8 HERHALINGEN

Wekelijks met één extra herhaling verhogen

APPARAAT NUMMER	OEFENING
09	Leg/calf Press (been/kuiten)
09	Leg/calf Press; one leg; 2x/zijde
07	Seated leg curl
15	Lat Pulldown
10	Chest Press
13	Rowing (seated)
	Butterfly, reverse
12	Shoulder Press
14	Back extension
	Abdominal bench
18	Heup-fit
21	Lat-fit
24	Rug-fit
20	Kuit-fit
17	Borst-fit

