TRAININGSPLAN
VROUWEN

PLAN-NR:
033

VROUWEN	
TRAININGSDOEL	Strakke benen
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; 15x herhalen
07	Seated leg curl
	Pelvis (bekken)-fit
14	Back extension
	Forearm support
13	Rowing (seated)
18	Heup-fit
24	Rug-fit
22	Been-fit
23	Evenwicht-fit
20	Kuit-fit

