

VROUWEN	
TRAININGSDOEL	Kracht
TRAININGSNIVEAU	Gevorderd
TRAININGS INTENSITEIT	3x per week
AANTAL REEKSEN/APPARAAT	2
TEMPO PER REEKS	5 ademhalingen
PAUZE TUSSEN DE REEKSEN	60 seconden

VROUWEN	
WEEK 1 EN 2	15x herhalen
WEEK 3 EN 4	12x herhalen
WEEK 5 EN 6	10x herhalen
WEEK 7 EN 8	8x herhalen
WEEK 9 EN 10	5x herhalen
Bij het veranderen van het aantal herhalingen wordt het gewicht met 2,5 kg verhoogd (Leg Press and Knee bending met 5 kg)	

APPARAAT NUMMER	OEFENING
15	Lat Pulldown
	Inclined bench Press
13	Rowing (seated)
	Rowing with one arm
12	Shoulder Press KH
	Triceps extension
	Knee bending LH
	Lunges KH
	Deadlifts LH
18	Heup-fit
24	Rug-fit
21	Lat-fit
26	Kuit-fit
23	Evenwicht-fit

