

# fit<sup>+</sup>

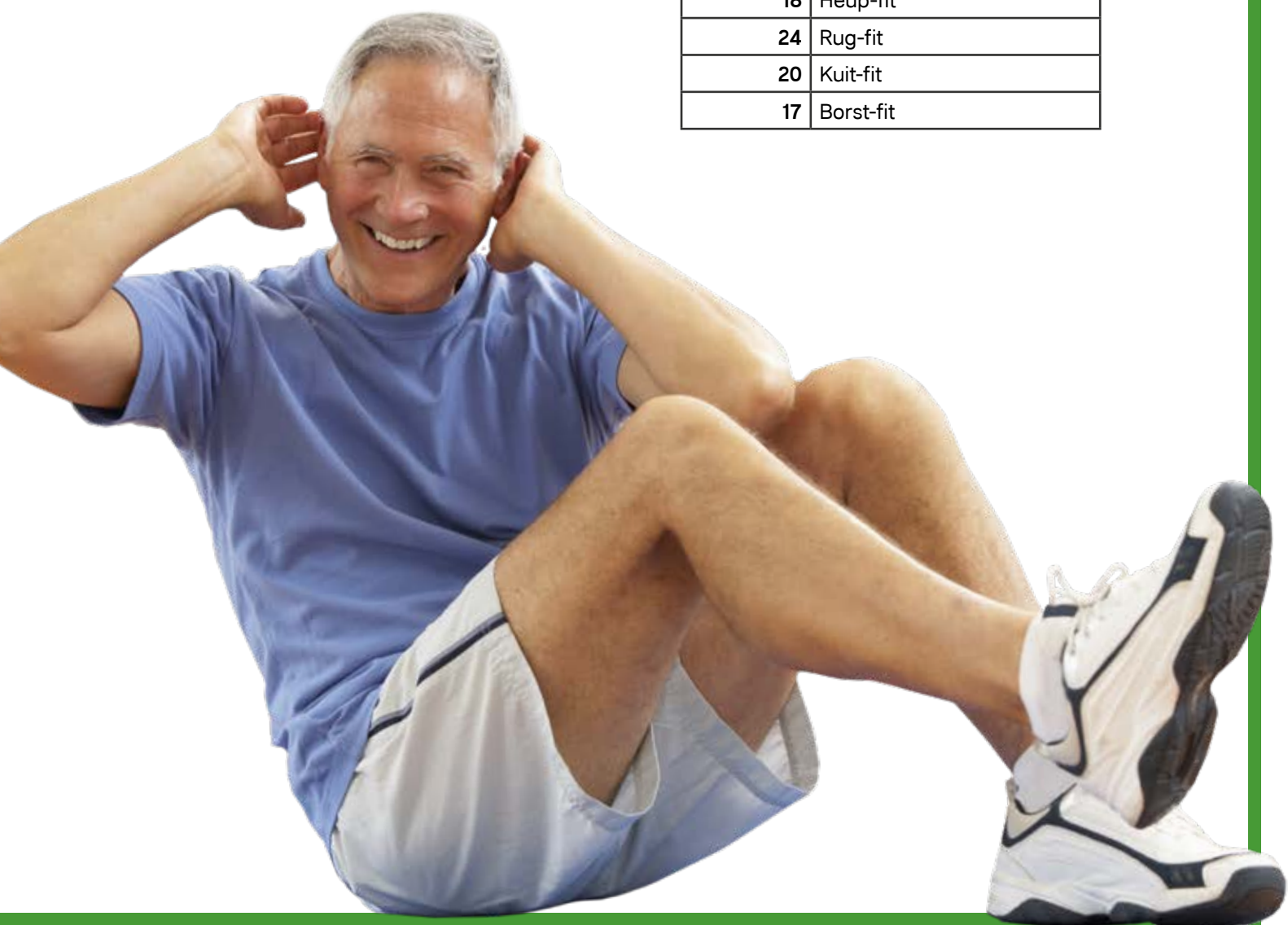
## TRAININGSPLAN MANNEN

PLAN-NR:

004

MANNEN	
TRAININGSDOEL	Afvallen
TRAININGSNIVEAU	Nieuwkomer
TRAININGS INTENSITEIT	2-3x per week
AANTAL HERHALINGEN	15
AANTAL REEKSEN/APPARAAT	3
TEMPO PER REEKS	5 ademhalinge
PAUZE TUSSEN DE REEKSEN	90-120 seconden

APPARAAT NUMMER	OEFENING
15	Lat Pulldown
10	Chest Press
	Roeien breed
11	Butterfly, reverse
12	Shoulder Press
09	Leg/Calf Press (been/kuiten)
07	Seated leg curl
14	Back extension
05	Abdominal; buikspieren
18	Heup-fit
24	Rug-fit
20	Kuit-fit
17	Borst-fit



[www.fitplus-club.nl](http://www.fitplus-club.nl)