

MANNEN	
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
15	Lat Pulldown
	Flat bench pressing
13	Rowing (seated)
	Shoulder Press
	Butterfly, reverse
09	Leg/calf Press (been/kuiten)
07	Seated leg curl
14	Back extension; 20x herhalen
05	Abdominal; buikspieren; 20x herhalen
18	Heup-fit
24	Rug-fit
20	Kuit-fit
17	Borst-fit

