

MANNEN	
TRAININGSDOEL	Afvallen
TRAININGSNIVEAU	Gevorderd
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
	Kniebuigingen
	Lunges
15	Lat Pulldown
	Inclined bench press
	Rowing LH
	Shoulder Press
	Triceps extension
	Biceps curls
14	Back extension
05	Abdominal; buikspieren
18	Heup-fit
21	Lat-fit
24	Rug-fit
20	Kuit-fit
17	Borst-fit
20	Kuit-fit
23	Evenwicht-fit

