

VROUWEN	
TRAININGSDOEL	Kracht
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)
	Lunges
08	Leg extension
13	Rowing (seated)
10	Chest Press
	Butterfly, reverse
	Shoulder Press
14	Back extension
05	Abdominal; buikspieren
24	Rug-fit
20	Kuit-fit
22	Been-fit
17	Borst fit

