


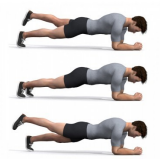



Doel	Afvallen
Startdatum	Tijd 5 Einddatum
Aanwijzingen	Maak hier van 3 rondes met 2 minuten rust tussen elke rondes

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Thruster	Quadriceps, Voorkant schouders				
	Set 1	20 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Ga rechtop staan. Handen op schouderhoogte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Strek beide benen. Strek je armen naar boven uit.</p>					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Triceps dip legs extended - Box	Triceps				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Plaats je handen op de verhoging. Houd je benen gestrekt. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.</p>					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Windmolen	Schuine buikspieren				
	Set 1	16 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je romp richting de heupen. Draai je romp opzij.</p>					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Plank been heffen, alternerend	Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	20 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Plaats je onderarmen op de grond. Steun op je tenen. Span alle spieren van de core (brancen). Hef je been. Wissel je benen af.</p>					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Deadlift assisted	Bilspieren, Onderrug				
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Ga rechtop staan. Plaats je handen in de zij. Beweeg je romp naar voren. Strek knieën en heup. Houd je rug neutraal.</p>					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Pull up wide grip	Brede rugspier				
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.</p>					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Lateral star lunge, left	Quadriceps				
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas zijwaarts. Zet af met het voorste been. Draai een kwartslag.</p>					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Lateral star lunge, right	Quadriceps				
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas zijwaarts. Zet af met het voorste been. Draai een kwartslag.</p>					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Reverse lunge, right - AP	Quadriceps, Bilspieren				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Plaats je voet op de airpad. Maak een uitval pas achterwaarts. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.</p>					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Reverse lunge, left - AP	Quadriceps, Bilspieren				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Plaats je voet op de airpad. Maak een uitval pas achterwaarts. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.</p>					