



Standaard Schema

Einde

21-12-'20



Cardio Oefening Vrije Keuze

Tijd
Hartslag
Opmerking

5 min.
+/- 143 hsl/min.
Jumping jacks / run on the spot / squats / push ups /
Rekken
Hartslag moet omhoog, bloedsomloop moet omhoog

Squat Barbell

Locatie -
Herh. 3 x 1hh.
Gewicht
Combineer: 1 herhaling =
15x Squat
8x Calf raise (gebruik step)



Calf Raise Standing

Locatie -
Herh. 3 x 1hh.
Gewicht
Combineer: 1 herhaling =
15x Squat
8x Calf raise (gebruik step)



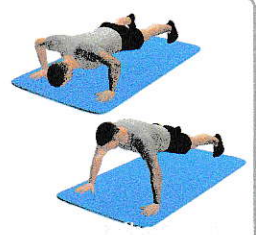
Bench Press

Locatie -
Herh. 3 x 1hh.
Gewicht
Combineer: 1 herhaling =
15x Bench press
6x Push up



Push Up

Locatie -
Herh. 3 x 1hh.
Gewicht
Combineer: 1 herhaling =
15x Bench press
6x Push up



Deadrow Barbell

Locatie -
Herh. 3 x 3hh.
Gewicht
Combineer: 1 herhaling =
4x Dead Row
4x Clean en press



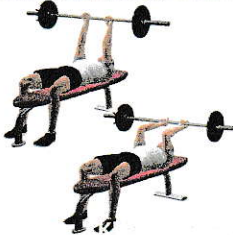
Clean & Press

Locatie -
Herh. 3 x 3hh.
Gewicht
Combineer: 1 herhaling =
4x Dead Row
4x Clean en press



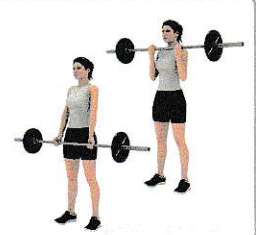
Ext. Barbell

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht



Bicep Curl Barbell

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht



Lunges Barbell

Locatie -
Herh. 3 x 1hh.
Gewicht
Combineer: 1 herhaling =
20x Lunge (10xR 10xL)
10x Schouder Barbell Press



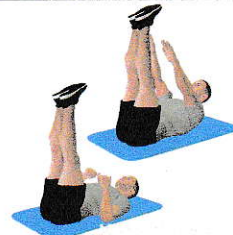
Press Barbell

Locatie -
Herh. 3 x 1hh.
Gewicht
Combineer: 1 herhaling =
20x Lunge (10xR 10xL)
10x Schouder Barbell Press



Crunch & Leg Up

Locatie -
Herh. 3 x 1minuut.
Gewicht
Circuitvorm Buikspieren
30sec Crunch
30sec Hover



Hover

Locatie -
Herh. 3 x 1minuut.
Gewicht
Circuitvorm Buikspieren
30sec Crunch
30sec Hover



Cool-Down

Doe rek en strek oefeningen, ademhaling, los maken gewrichten

Water drinken, eiwitten eten en goed slapen voor goed herstel