Astrid's

AMRAP-Workout

Trainer Leslie
Datum 05-11-'20

Standaard Schema

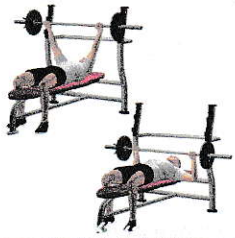
Einde 17-12-'20

Cardio Oefening WARMING-UP

Tijd 5-10 minuten
Hartslag +/- 143 hsl/min.
Opmerking Doe je warming uo voor 5-10 minuten
Zorg dat je hartslag omhoog gaat en lichaam warm wordt
Rek eventueel je spieren en gewrichten

Bench Press

Locatie -
Herh. 20hh
Gewicht
Omhoog tot de armen licht gebogen zijn, omlaag armen tot het bankje



Squat Barb. Full

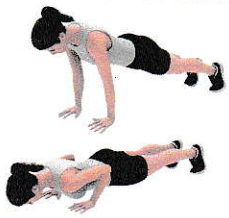
Locatie -
Herh. 20hh.
Gewicht

Clean & Press

Locatie -
Herh. 15hh
Gewicht

Push Up Small

Locatie
Herh. 5hh.
Gewicht
Optie:
- op knieen
- op een step



Cardio Oefening Roeien

Tijd 12 min.
Hartslag +/- 143 hsl/min.
Opmerking 200 meter roeien

AMRAP

AMRAP staat voor As Many Rounds As Possible (zoveel mogelijk rondes maken)

Je hebt 20 minuten om zoveel mogelijk rondes te maken van de 5 bovenstaande oefeningen. Probeer continu door te gaan. Pak rust wanneer je wilt maar houd rekening dat de tijd gewoon door loopt.

Na de AMRAP: Schrijf je naam en het aantal rondes op het bord!

Trainingen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ma												
di												
wo												
do												
vr												
za												
zo												