

TRAININGSSCHEMA

Oefening

Klik op de oefening voor het zien van de video. In de beschrijving van de video staan alle belangrijke aandachtspunten beschreven.

Nummering

Bij elke oefening staat een uniek nummer aangegeven. Als bijv. oefening "01" enkel bestaat uit onderdeel "A" dan voer je deze alleenstaand uit. Als bijv. oefening "02" bestaat uit onderdeel "A" en "B" dan voer je de deze afwisselend van elkaar uit.

Series en aantallen

Bij elke oefening staat "SERIES" aangegeven, dit is het totaal aantal keren dat je de oefening moet herhalen. Ook staat er "AANTAL" aangegeven, dit is de tijd of het aantal herhalingen dat je moet uitvoeren.

Weerstand

Zorg dat je bij elke oefening de juiste weerstand hanteert, hier ben je zelf verantwoordelijk voor. Het is belangrijk dat je de aangegeven series en aantallen kan behalen met een correcte uitvoering en techniek.

Veiligheid

Zelf ben je verantwoordelijk voor het goed en veilig uitvoeren van de oefening. Zorg dat je de aanwijzingen goed doorneemt. Ben je onzeker over de uitvoering? Vraag dan een deskundige eerst om advies. Veiligheid gaat voor!



FBG01-01



MEER
INFO &
TIPS?



TRAININGSSCHEMA

WARMING UP + MOVEMENT PREPERATION			
SET	OEFENING	SERIES	AANTAL
01A	Crosstrainer	1	4:00
02A	Alternating Standing Knee Pull Dynamic Stretch	1	15
03A	Thoracic Rotation Dynamic Stretch	1	15
04A	Bilateral Backwards Arm Swing Dynamic Stretch	1	15

OEFENINGEN			
SET	OEFENING	SERIES	AANTAL
01A	Dumbbell Goblet Squat	3	10
02A	Lat Pulldown	3	10
03A	Machine Seated Leg Curl	3	12
04A	Level Push Up	3	10
05A	Dumbbell Side Raise	3	12
06A	Hover	3	MAX
07A	Dumbbell Bicep Curl	2	12
08A	Cable Tricep Extension	2	12

CARDIO			
SET	OEFENING	SERIES	AANTAL
01A	Fietsen of Crosstrainer	1	15:00

COOLING DOWN			
SET	OEFENING	SERIES	AANTAL
01A	Standing Quadricep Stretch	1	0:30
02A	Seated Straight Leg Hamstring Stretch	1	0:30
03A	Kneeling Hip Flexor Stretch	1	0:30

OPMERKINGEN			



MEER
INFO &
TIPS?

