



Cardio Oefening

Crossen

Tijd

12 min.

Hartslag

+/- 143 hsl/min.

Fly Dumbbell & Crunch

Locatie -

Herh. 3 x 12 hh.

Gewicht



Deadrow Barbell

Locatie -

Herh. 3 x 12 hh.

Gewicht



Back Hyperext.

Locatie -

Herh. 3 x 12 hh.

Gewicht

Breng bovenlichaam rustig omhoog.
Maak het zwaarder met een gewicht.



Ab. Vertical Lift

Locatie -

Herh. 3 x 12 hh.

Gewicht

Span de buik. Lift het gewicht omhoog



Cardio Oefening

Loopband

Tijd

12 min.

Hartslag

+/- 143 hsl/min.

Pose Curl

Locatie -

Herh. 3 x 12 hh.

Gewicht

Ellebogen breed



French Tricep Rope

Locatie -

Herh. 3 x 12 hh.

Gewicht



Squat Zercher

Locatie -

Herh. 3 x 12 hh.

Gewicht



Lunge Dumbbell

Locatie -

Herh. 3 x 12 hh.

Gewicht



Cardio Oefening

Roeien

Tijd

12 min.

Hartslag

+/- 143 hsl/min.