



Cardio Oefening

Loopband

Tijd
Hartslag

15 min.
+/- 139 hsl/min.

Circuit Press

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht



Circuit Abdominal

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht



Circuit Row

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht
Ellebogen lichtgebogen houden



Circuit Biceps Curl

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht
Ellebogen bij het draaipunt



Circuit Shoulder Press

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht
Ellebogen lichtgebogen houden



Circuit Seated Dip

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht
Ellebogen lichtgebogen houden



Circuit Leg Curl

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht
Knieën lichtgebogen houden



Circuit Back Extension

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht



Circuit Leg Extension

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht
Knieën lichtgebogen houden



Circuit Abductor

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht



Circuit Glute

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht



Circuit Adductor

Locatie -
Herh. 3 x 10hh.
Gewicht



Cardio Oefening

Lig Fiets

Tijd
Hartslag

15 min.
+/- 139 hsl/min.