

Cardio Oefening Roeien



Klikschema ©

Tijd 10 min.
Hartslag +/- 140 hsl/min.

Bench Press Wide



Klikschema ©

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								

Fly Lying Cable



Klikschema ©

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								

Good Morning Barbell



Klikschema ©

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								

Row T-Bar



Klikschema ©

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								

Bow Straight Leg Up



Klikschema ©

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								

Knee Abduct. Press



Klikschema ©

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								

Press Split Jump



Klikschema ©

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								



Wood Chop Medicine

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								

Klikschema ©



Squat Row Pull

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								

Klikschema ©



Kett. Lunge Alt.

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.	4 x 10hh.
Gew.								
Opm								

Klikschema ©



Cardio Oefening Treadclimber

Tijd	10 min.
Hartslag	+/- 140 hsl/min.

Klikschema ©