

Demo van Klikschema

2 x per week - Conditie, Medisch

Einde

14-01-'13



Cardio Oefening

Lig Fiets

Tijd
Hartslag

12 min.
+/- 139 hsl/min.

3D - Bent Cable

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



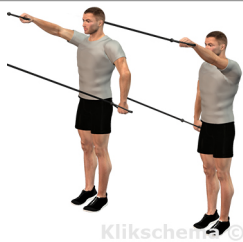
3D - Lift Cable

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Alt. Cable Depression

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Overhead Throw

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Back Ext. Flex

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Hip Elevation

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Hip Front/Back One Leg

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



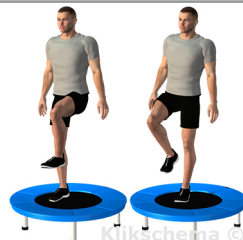
Hip Shuffle Left Right

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Trampoline Alt Jump

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Tube Pullover

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



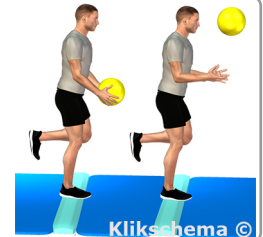
Balance Beam Wide

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Balance Beam Mediball

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Cardio Oefening

Wandelen

Tijd
Hartslag

12 min.
+/- 139 hsl/min.

Snelheid

5 km/uur