

Trainingsprogramma BBB

Naam _____

Geboortedatum _____

Inhoud

De Basisschema's bieden een complete workout voor de beginnende sporter. Je spiergroepen worden afhankelijk van elkaar getraind, waarbij de stabiliteit door de apparatuur wordt gewaarborgd.

Fitnessstips

- Drink voldoende vocht voor, tijdens en na het trainen
- Doe altijd een goede warming-up voor krachttraining!
- Zorg dat er bij elk set spiervermoeidheid optreedt
- Adem uit bij krachtzetten en in op de weg terug
- Als u nog nooit op een loopband heeft gelopen, ga dan eerst wandelen

Fiets	
	Niveau :
	Snelheid: 70-80 rpm
	Hartslag: 65-75% max
	Tijd: 10 minuten
	Programma : manueel

Fly	set	herh.	kg
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	stoelhoogte:		

Opmerkingen _____


Leg Press	set	herh.	kg
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	stoelhoogte:		

Abductor	set	herh.	kg
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	stoelhoogte:		

Adductor	set	herh.	kg
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	stoelhoogte:		

Leg Curl	set	herh.	kg
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	stoelhoogte:		

Glute	set	herh.	kg
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	stoelhoogte:		

Abdominal Crunch	set	herh.	kg
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	stoelhoogte:		

Step	
	Niveau :
	Snelheid: n.v.t.
	Hartslag: 70-80% max
	Tijd: 15 minuten
	Programma : manueel

Cross Trainer	
	Niveau :
	Snelheid: 6-10km/u
	Hartslag: 65-80% max
	Tijd: 15 minuten
	Programma : heuvel

Opmerkingen
