

Trainingsprogramma Upperbody

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.

Fitness tips

- 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: 60-70% max
	Tijd: 10 minuten
	Programma : manueel

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


Opmerkingen


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

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

Lateral Raise	set	herh.	kg
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	stoelhoogte:		

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

Triceps Extension	set	herh.	kg
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	stoelhoogte:		

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

Loopband	
	Niveau :
	Snelheid: 5,5 km/u
	Hartslag: 65-80% max
	Tijd: 15 minuten
	Programma : verrassing

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

Opmerkingen
