

## Beginnersschema vrouwen

Het beginnersschema gaat je helpen jouw lichaam te laten wennen aan bewegen en zal je basisconditie aanmerkelijk verbeteren. Hierbij zal zowel het uithoudingsvermogen als spierkracht aan bod komen. De duur van dit schema bedraagt 6 weken. Na deze periode kun je gericht gaan trainen op bijvoorbeeld afvallen, uithoudingsvermogen en/of spierkracht.

Je begint in week 1 t/m week 3 met 2 sets van 15 herhalingen (reps). In week 4 t/m week 6 verhoog je de intensiteit naar 3 sets van 15 herhalingen. Het startgewicht is een indicatie. Je mag het gewicht altijd aanpassen en gedurende de training zwaarder maken, zolang je de oefening correct kan blijven uitvoeren. Bij de cardio training kan je het zwaarder maken door het niveau hoger te zetten. Voor verdere vragen kan je uiteraard terecht bij onze instructeurs.

## Beginnersschema vrouwen

<b>1. Warming Up</b>	Fietsen	15 min	Snelheid: 70/80 RPM	
Neem tussen de sets ongeveer <b>45 seconden</b> rust en begin daarna met de volgende set				
<b>Toestel</b>	<b>Sets &amp; Reps</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Spiergroep</b>	<b>HWF Zone</b>
<b>2. Leg press</b>	2 x 15	~ 30 KG	Benen	Shape
<b>3. Vertical traction</b>	2 x 15	~15 KG	Rug	Shape
<b>4. Abductor</b>	2 x 15	~ 20 KG	Billen	Shape
<b>5. Adductor</b>	2 x 15	~ 15 KG	Bovenbenen (binnenkant)	Shape
<b>6. Chest press</b>	2 x 15	~ 10 KG	Borst	Shape
<b>7. Abdominal crunch</b>	2 x 15	~10 KG	Buik	Shape
<b>8. Lower back</b>	2 x 15	~15 KG	Onderrug	Shape
<b>9. Cardio training</b>	Crosstrainer /Loopband	10 min	Crosstrainer: 100/140 RPM Loopband: 5 - 6 km p/u	
<b>10. Cooling Down</b>	Ligfiets	10 min	65/75 RPM	