

Schema afvallen

Dit schema gaat je lichaam stimuleren om vet te verbranden en je complete fitheid naar een hoger niveau te tillen. De training zal voor een groot deel bestaan uit cardiovasculaire training, maar ook kracht vinden wij een belangrijk onderdeel. Door krachttraining krijgt je lichaam een snellere stofwisseling en dus een lager vet percentage. Juist door krachttraining verhoog je de vetverbrandende capaciteit van jouw lichaam.

De totale tijdsduur van de training is ongeveer 80 minuten. De duur van dit schema is onbeperkt. Wel is het aan te raden om na een periode van 3 weken wat te gaan variëren in het niveau en/of tijd per oefening. Voor verdere vragen kan je uiteraard terecht bij onze instructeurs.

Schema afvallen

1. Warming Up	Roeien	10 min	Snelheid: 25-35 SPM	
Neem tussen de sets ongeveer 30 seconden rust en begin daarna met de volgende set				
Toestel	Sets & Reps	Gewicht	Spiergroep	HWF Zone
2. Leg press	3 x 20	~30 KG	Benen	Shape
3. Vertical traction	3 x 20	~15 KG	Rug	Shape
4. Chest press	3 x 20	~10 KG	Borst	Shape
5. Abdominal crunch	3 x 20	~10 KG	Buik	Shape
6. Lower back	3 x 20	~10 KG	Onderrug	Shape
7. Cardio training	Loopband	20 min	4,5 / 6,5 km p/u (helling verhogen indien te licht)	
	Top XT-Roeien	10 min	Tempo wisselen, Niveau wisselen	
8. Cooling Down	Fietsen	15 min	Profiel 2 (interval) Level 3	