

Schema afvallen/verstevigen gevorderd

1. Warming Up	Loopband	15 min	5 - 6 km p/u, stijgingspercentage 8 %	
Neem tussen de sets ongeveer 30 seconden rust en begin daarna met de volgende set				
Toestel	Sets & Reps	Gewicht	Spiergroep	Zone
2. Abductor (dames)	Set 1 en 3: 15x Set 2 en 4: 12x	Gewicht verzwaren bij sets van 12x	Buitenkant benen / billen	Shape
3. Adductor (dames)	Set 1 en 3: 15x Set 2 en 4: 12x	Gewicht verzwaren bij sets van 12x	Binnenkant benen	Shape
4. Leg press (heren)	4x 10		Benen	Sport
5. Lunges	3x 10, rechts en links	4 - 5 kg dumbbells	Benen	Sport
6. Ab roller bench	3x 15		Buik	Sport
7. Lage buik (benen uit en intrekken)	3x 15		Lage buik	Sport
8. Lat Machine breed	3x 15		Rug	Sport
9. Chest Press	3x 12		Borst	Shape
10. Lower Back	3x 15		Onderrug	Sport
11. Triceps touw (ga vlak achter elkaar door)	3x 12 touw, 3x 12 vlak		Triceps	Sport
12. Cardio training	Crosstrainer	15 min	Niveau 3 100-140 SPM	
13. Cooling Down	Ligfiets	10 min	65/75 RPM	