Sjabbens Sports & Health

Thuis Schema Beginner

Trainer Marcel
Datum 18-03-'20

Thuis Schema Beginner — Einde 13-05-'20

Cardio Oefening Lopen

Tijd 10 x
Hartslag +/- 151 hsl/min.
Opmerking Voor de warming-up loopt u 10x de trap op en af.

Squat Full

Locatie
Herh. 3 x 10-25
Gewicht
Zet de voeten op schouder breedte. zak door de knieën met de billen naar achteren.

Push Up

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
houd de handen op schouder breedte met de vingers naar voren gericht. zak door de ellebogen naar beneden.

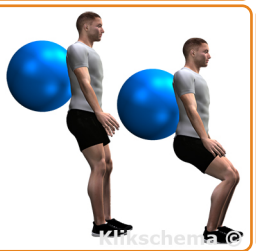
Lunges Dumbell

Locatie -
Herh. 3 x 8-12hh. per been
Gewicht
Zet uw voeten op schouder breedte, houddumbells of een ander voorwerp in uw handen voor extra gewicht.

Shoulder Press Dumbell

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
Ga staan met de dumbells of een ander voorwerp op schouder breedte. duw omhoog en houd uw rug

Squat Swiss



Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
Rug tegen de muur, voeten 3 passen van de muur af en zak door de knieën tot ongeveer 90 graden.

Deadrow Barbell

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
Pak voor deze oefening eventueel 2 waterflessen. buig voor over en houd de rug hol tijdens de gehele oefening.

Dumbell curl standing

Locatie
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
Gebruik voor deze oefening eventueel 2 waterflessen. de ellebogen blijven de gehele oefening in de zij.

Crunch

Locatie -
Herh. 3 x 15-19hh.
Gewicht
Kijk schuin omhoog over u benen. probeer de spanning diep in de buik op te zoeken en hou de spanning vast.

Hyperextension

Locatie R33
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
doe deze oefening op de grond, ga met de buik op een opgerolde handdoek liggen en hef de borst van

Trainingen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ma												
di												
wo												
do												
vr												
za												
zo												