

Trainingsschema 1

Warming-up: 2 rondes stevig wandelen of 2 rondes joggen.

Houdt goed rust tussen de rondes. Zodat je lichaam kan herstellen.

1. Lat Pull

Je neemt plaats op het apparaat, zoals op de foto.

Met beide handen pak je de stang vast, en die breng je

In neerwaartse richting naar je nek.

Beginner: 2x 10 herhalingen .

Gevorderde: 3x 15 herhalingen.



2. Walking Lunges

De start positie is rechtop staan, daarna maak je grote

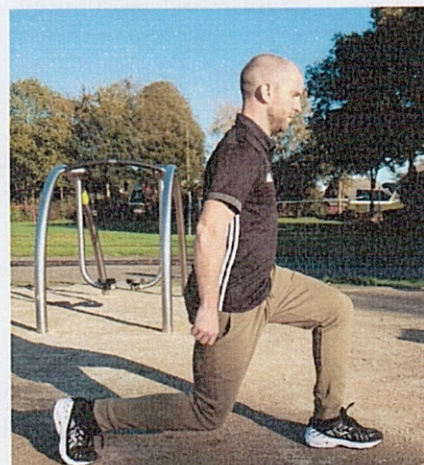
pas naar voren. Je benen zijn in een hoek van 90 graden.

De knie mag niet voorbij de teen komen

De volgende pas is met het andere been.

Beginner: 2x 5 herhalingen rechts & 5 herhalingen links

Gevorderde: 2x 10 herhalingen rechts &
10 herhalingen links



3. Leg Press

Je neemt plaats op het apparaat, en je plaats je voeten in het midden van het plateau. (hoger of lager dan train je andere spieren).

Vervolgens buig je de benen, en daarna strek je de benen zodat je weer uit komt in de beginpositie.

Beginner: 2x 10 herhalingen

Gevorderde: 3x 15 herhalingen

