NAAM:	krachtprogramma

GEB. DATUM:	26/11/1991
LENGTE:	1m65
GESLACHT:	M
DATUM SCHEMA:	04-05-2006
TRAININGEN:	15
FREQUENTIE:	2x
DIAGNOSE:	

Doelstelling(en)

Opmerking(en)

CYCLE
CARDIO

Wattage	
Snelheid	
Weerstand	
Tijdsduur	10 min
Hartslag	
Frequentie	

CROSS
CARDIO

Wattage	
Snelheid	
Weerstand	
Tijdsduur	20 min
Hartslag	
Frequentie	

ISO LATERAL ROWING
RUG

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	15
Seconden	20
Gewicht	
Frequentie	

ABDUCTOR MACHINE
BILLEN

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	15
Seconden	20
Gewicht	
Frequentie	

SEATED CHEST PRESS
BORST

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	15
Seconden	20
Gewicht	
Frequentie	

ADDUCTOR MACHINE
BENEN

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	15
Seconden	20
Gewicht	
Frequentie	

PECK DECK
BORST

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	15
Seconden	20
Gewicht	
Frequentie	

LEG EXTENSION
BENEN

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	15
Seconden	20
Gewicht	
Frequentie	

SHOULDER PRESS MACHINE
NEK-SCHOUDERS

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	15
Seconden	20
Gewicht	
Frequentie	

LYING LEG PRESS
BENEN

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	15
Seconden	20
Gewicht	
Frequentie	

ABROLLER
BUIK

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	20
Seconden	
Gewicht	
Frequentie	

BODY BOW
BUIK

Oefening	
Series	2 - 3
Herhalingen	10
Seconden	
Gewicht	
Frequentie	

RUNNER
CARDIO

Wattage	
Snelheid	
Weerstand	
Tijdsduur	20 min
Hartslag	
Frequentie	