

1e fase 8 weken schema.

Om de dag trainen met 1 minuut rust tussen de oef. En 30sec tussen de sets.(3)

Trainingsgewicht 30% word 40% in 2e fase.

Week1:aantal reps=30

Week2:aantal reps=40

Week3:aantal reps=50

Week4:aantal reps=50

Week5 geen training alleen cardio

Week6t/m9:fase2

Oefeningen:Leg Press,Barbell press voor,Crunches,Preacher curls,bankdrukken,Leg ext.,leg curl,Lat p

ull-down voor.