

FITNESS SCHEMA 3 dagen

NAAM: **DIRK CORNEL**

NAAM TRAINER: **YVETTE**

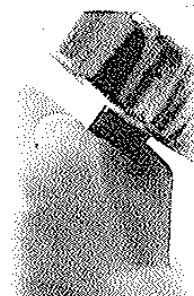
DAG 1

NR	SPIERGROEP	OEFENING	NR	SETS	REPS	TIJD
1	OPWARMEN	LOOPBAND				10 MIN
2	BORST	BENCH PRESS MACHINE	13 14	4 4	15 15	
3	BICEPS	CURLMACHINE DUMBEL CURL	6	4 4	15 15	
4	TRICEPS	PUSH DOWNMACHINE TRICEPS PUSHDOWN	8	4 4	15 15	
5	BUIK	CRUNCHES	3	4	25	
6	ONDERRUG	HYPER BACK EXTENSION	4	4	15	
7	COOL DOWN	LOOPBAND				10 MIN

DAG 2:

NR	SPIERGROEP	OEFENING	NR	SETS	REPS	TIJD
1	OPWARMEN	LOOPBAND				10 MIN
2	RUG	PULL DOWN BREED PULL DOWN SMALL ROWING	20 20 19	4 4 4	15 15 15	
3	SCHOUDERS	DUMBEL SIDE RAISES FRONT RAISES		4 4	15 15	
4	KUITEN	CALVE RAISES ZITTEND	28	4	15	
5	BUIK	CRUNCHES	3	4	25	
6	ONDERRUG	HYPER BACK EXTENSION	4	4	15	
7	COOL DOWN	LOOPBAND				10 MIN

Dirk



DAG3

NR	SPIERGROEP	OEFENING	NR	SETS	REPS	TIJD
1	OPWARMEN	LOOPBAND				10 MIN
2	BENEN	SQUAT LEG PRESS LEG EXTENSION LEG CURL	25 21 22	4 4 4 4	15 15 15 15	
3	BUIK	CRUNCHES	3	4	25	
4	ONDERRUG	HYPER BACK EXTENSION	4	4	15	
5	COOL DOWN	LOOPBAND				10 MIN