



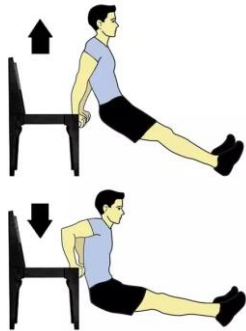




Oefening	Aandachtspunten	Herhaling en + Tempo / Tijd	Foto
<p><i>Warming Up:</i> 10 minuten roeien</p>	<p>Voeten goed vastmaken.            Beginhouding: Gebogen knieën, handvat voor je knieën.            Streck eerst de benen, daarna het handvat naar je borst toetrekken.            Vervolgens rustig terug naar de beginhouding.            Erop letten dat de polsen en de rug recht zijn. De klant moet een stabiel tempo aanhouden.</p>	<p>10 minuten op een stabiel tempo, zelf bepalen.</p>	
<p><i>Kern:</i>  <b>1. Chest Press</b>            Gewicht:            X kg</p>	<p>Allereerst het gewicht instellen. Vervolgens de zitting op de juiste hoogte instellen, dwz de handgrepen ter hoogte van t midden van de borst. Polsen, ellebogen en schouders in een lijn houden. Tijdens het uitdrukken de ellebogen niet volledig strekken, maar een lichte buiging houden.</p>	<p>3 x 20 herhaling en met 30 seconden rust tussen elke set.            Tempo: 2-0-3.</p>	

<p><b>2. Seated Row</b> Gewicht: X kg</p>	<p>Allereerst moet het juiste gewicht ingesteld worden. Vervolgens de zithoogte, dwz dat de handgreep in het midden van de borst. De handgrepen worden naar de borst getrokken en gecontroleerd terug gezakt. Borst blijft ten alle tijden tegen het kussen aan.</p>	<p>3 x 20 herhaling en met 30 seconden rust tussen elke set. Tempo: 2-0-3.</p>	
<p><b>3. Preacher Curl</b> Gewicht: X kg</p>	<p>Hoogte van de zitting instellen zodat de oksels net boven het kussen voor de bovenarmen komen. Knop hiervoor zit onder de zitting. Bij de oefening niet volledig strekken en niet volledig naar jezelf toe halen, dat je onderarm je bicep aanraakt. Tot slot gecontroleerd terug naar beginpositie.</p>	<p>3 x 20 herhaling en met 30 seconden rust tussen elke set. Tempo: 2-0-3.</p>	
<p><b>4. Seated Dips</b></p>	<p>Ga zitten op een bankje/blok. Strek je benen helemaal uit. Schuif rustig van de verhoging af en laat jezelf zakken, tot je net niet de grond aan raakt. Duw jezelf vervolgens weer omhoog tot je armen weer</p>	<p>3 x 10 herhaling en met 30 seconden rust tussen elke set. Tempo: 2-0-3.</p>	

	gestrekt zijn.		
<p><b>5. Leg Press</b> Gewicht: X kg</p>	<p>Allereerst het gewicht instellen. Vervolgens de zitting op de juiste hoogte, dwz de knieën met een buiging van ongeveer 25 graden. De voeten schouderbreedte in het midden van het platform zetten. De plaat wegduwen, maar de knieën <b>niet volledig overstrekken!!!</b> Tot slot weer terug laten zakken tot een hoek van ongeveer 45 graden. Tijdens de beweging mogen de knieën niet boven de tenen komen.</p>	<p>3 x 20 herhaling en met 30 seconden rust tussen elke set. Tempo: 2-0-3.</p>	
<p><b>6. Shoulder Press</b> Gewicht: X kg</p>	<p>Allereerst stel je de zitting goed in. Dit betekent dat de handvaten net onder je schouders komen. Pak handgrepen vast en duw deze naar boven. Zodra je armen volledig uitgestrekt zijn, laat je de handvaten rustig zakken tot ze net niet op de hoogte van je schouders komen. Je herhaalt hierna de beweging</p>	<p>3 x 20 herhaling en met 30 seconden rust tussen elke set. Tempo: 2-0-3.</p>	
<p><i>Cooling down</i></p>		10	

Verschillende rekoefeningen		minuten	
-----------------------------	--	---------	--