
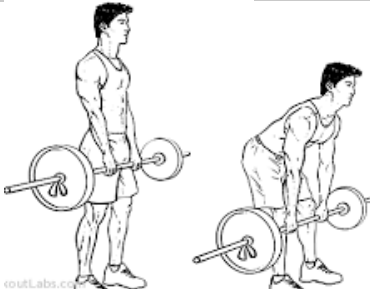
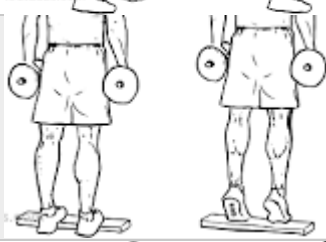
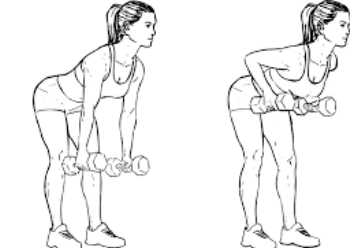
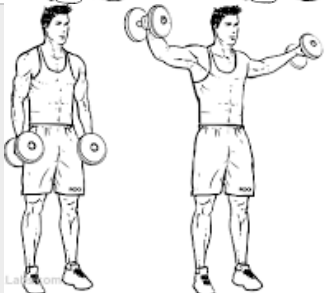
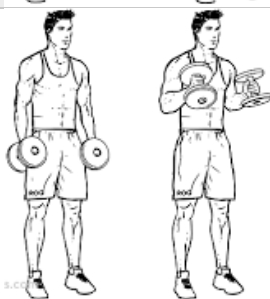


Trainingschema: Kracht workout



SPORTCENTRUM
OUDENRIJN

Oefening	Sets	Herh	Uitvoering	Afbeelding
<i>Squat</i>	3	8-12	Voeten op heup breedte, door je knieën zakken. Let erop dat je knieën niet voorbij je tenen komen. Eventueel met gewicht in je handen, of een zware tas met boeken op je rug.	
<i>Deadlift</i>	3	8-12	Voeten op heupbreedte, met een rechte rug voorover buigen. Let erop, het kantelpunt zit bij de heupen, niet bij de knieën.	
<i>Calf raises</i>	3	12-20	Ga met je voeten op een verhoging staan, eventueel met gewicht in je handen of een zware tas op je rug. Ga op je tenen staan en zak weer rustig terug.	
<i>Bent over row</i>	3	12-20	Met een rechte rug, voorover gebogen til je je gewicht omhoog naar je borst	
<i>Side raise</i>	3	12-20	Rechttop staand, je armen licht gebogen zijwaarts omhoog brengen tot schouderhoogte	
<i>Hammer Curls</i>	3	8-12	Rechttop staand, armen met gewicht langs het lichaam. Vervolgens de onderarmen omhoog brengen, let erop, dat de bovenarm stil blijft.	

<i>Triceps kickback</i>	3	8-12	Met een knie op een verhoging, waarbij de bovenarm horizontaal blijft, strekt de onderarm totdat de arm volledig gestrekt is.	
<i>Bench press</i>	3	8-12	Ga op een verhoging op je rug liggen, zet je voeten stevig op de grond en span je buik goed aan. Vervolgens strekt je je armen uit op dezelfde lijn als je borst	
<i>Fly</i>	3	12-20	Liggend op je rug, eventueel iets schuin, met licht gebogen armen strekt je deze zijwaarts uit. Vervolgens breng je die weer terug naar de begin positie: gestrekt ter hoogte van je borst.	
<i>Leg up</i>	3	40-60	Hangend. trek je je gestrekte benen op naar horizontaal, eventueel met gebogen knieën.	
<i>Bycycle crunch</i>	3	20-40	Liggend op je rug, handen achter je hoofd. Met je linkerelleboog je rechterknie aanraken en andersom. Hoe meer je je benen strekt, hoe zwaarder het word.	
<i>Sit ups</i>	3	20-40	Liggend op de rug, met de knieën opgetrokken. Handen gevouwen achter het hoofd, blijf naar het plafond kijken en kom omhoog totdat je schouder de vloer niet meer raken.	