

Naam:	<b>DAMES BASIS SCHEMA</b>
Trainer:	<b>Train supervisor</b>
Dagen:	
Start:	<b>04 november 2020</b>



End: 02 december 2020

Dit rapport is samengesteld door SmileSport Haarlem

1. Crosstrainer-2

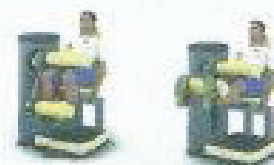
Manual	
Tijd	<b>10</b>
Level	<b>2</b>
Omw/min	<b>80</b>



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

2. Leg extension

Datum	
Sets x Reps	<b>3 x 15</b>
Pauze(sec)	<b>45/60 sec.</b>
Gew	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

3. Abductor machine

Datum	
Sets x Reps	<b>3 x 15</b>
Pauze(sec)	<b>45/60 sec.</b>
Gew	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

4. Adductor machine

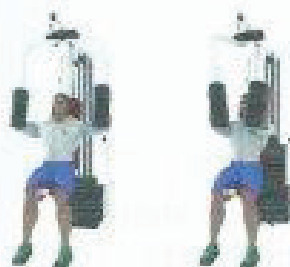
Datum	
Sets x Reps	<b>3 x 15</b>
Pauze(sec)	<b>45/60 sec.</b>
Gew	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

5. Pectoral

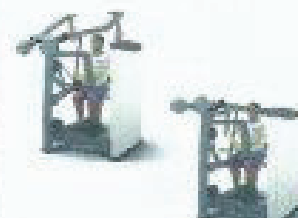
Datum	
Sets x Reps	<b>3 x 15</b>
Pauze(sec)	<b>45/60 sec.</b>
Gew	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

6. Vertical traction

Datum	
Sets x Reps	<b>3 x 15</b>
Pauze(sec)	<b>45/60 sec.</b>
Gew	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

7. Arm Curl

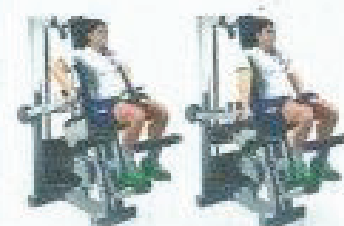
Datum	
Sets x Reps	<b>3 x 15</b>
Pauze(sec)	<b>45/60 sec.</b>
Gew	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

8. Arm Extension

Datum	
Sets x Reps	<b>3 x 15</b>
Pauze(sec)	<b>45/60 sec.</b>
Gew	



- stel handgrepen breed - duw handgrepen omlaag - terug, tot voorbij 90 graden ellebogen - houd spanning op schouders, houd ellebogen breed

### 9. Abdominal machine

<i>Datum</i>	
<i>Sets x Repts</i>	<b>3 x 15</b>
<i>Pause(sec)</i>	<b>45/60 sec.</b>
<i>Gew</i>	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 10. Low Abs (leg raise)

<i>Datum</i>	
<i>Sets x Repts</i>	<b>3 x 15</b>
<i>Pause(sec)</i>	<b>45/60 sec.</b>
<i>Gew</i>	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 11. Plank straight elbows side raise

<i>Datum</i>	
<i>Sets x Repts</i>	<b>3 x 15</b>
<i>Pause(sec)</i>	<b>45/60 sec.</b>
<i>Gew</i>	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

### 12. Treadmill-1

<i>Manual</i>	
<i>Tijd</i>	<b>10</b>
<i>Snelheid</i>	<b>6.0</b>
<i>Hellingshoek</i>	<b>0.0</b>



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.