


Naam:	BASIS SCHEMA HEREN	
Trainer:	Train supervisor	
Dagen:		
Start:	04 november 2020	End: 02 december 2020
Dit rapport is samengesteld door SmileSport Haarlem		

1. Bike-3

Manual	
Tijd	10
Level	2
Omw/min	60



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

2. Horizontal leg press

Datum	
Sets x Repts	3 x 12
Pauze(sec)	45/60sec
Gew:	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

3. Chest press machine

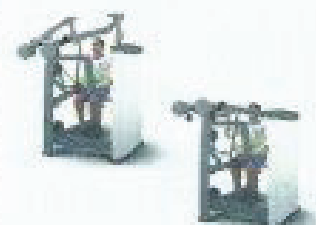
Datum	
Sets x Repts	3 x 12
Pauze(sec)	45/60sec
Gew:	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

4. Vertical traction

Datum	
Sets x Repts	3 x 12
Pauze(sec)	45/60 sec.
Gew:	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

5. Deltoid machine

Datum	
Sets x Repts	3 x 12
Pauze(sec)	45/60 sec.
Gew:	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

6. Arm Curl

Datum	
Sets x Repts	3 x 12
Pauze(sec)	45/60 sec.
Gew:	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

7. Arm Extension

Datum	
Sets x Repts	3 x 12
Pauze(sec)	45/60 sec.
Gew:	



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

8. Abdominal machine

Datum	
Sets x Repts	3 x 12
Pauze(sec)	45/60 sec.
Gew:	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

9. Low Abs (leg Raise)

Datum	
Sets x Repts	3 x 12
Pause(sec)	45/60 sec.
Gew	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

10. Plank straight elbows SIDE raise

Datum	
Sets x Repts	3 x 12
Pause(sec)	45/60 sec.
Gew	



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

11. Treadmill-1

Manuel	
Tijd	10
Snelheid	6.0
Hellingshoek	0.0



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.