

Demo van Klikschema 3 x per week - Afvallen

Einde 26-02-'13



Cardio Oefening

Crossen

Tijd 15 min.
Hartslag +/- 140 hsl/min.

Klikschema ©



Fly Seated

Locatie -
Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm

Tempo 2 sec./ 3sec.
Rust 60 sec.

Klikschema ©



Press Swiss Dumb

Locatie -
Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm

Tempo 2 sec./ 3sec.
Rust 60 sec.

Klikschema ©



Lat Pull Wide Chin

Locatie -
Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm

Tempo 2 sec./ 3sec.
Rust 60 sec.

Klikschema ©



Rowing Swiss

Locatie -
Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm

Tempo 2 sec./ 3sec.
Rust 60 sec.

Klikschema ©



Lat Raise Dumbell

Locatie -
Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm

Tempo 2 sec./ 3sec.
Rust 60 sec.

Klikschema ©



Crunch & Arm Cross

Locatie -
Herh. 3 x 25hh.
Gewicht
Opm

Tempo 2 sec./ 2sec.
Rust 30 sec.

Klikschema ©



Cardio Oefening

Loopband

Tijd 10 min.
Hartslag +/- 140 hsl/min.

Klikschema ©



Biceps Curl Dumbell

Locatie -
 Herh. 3 x 15hh.
 Gewicht
 Opm

Tempo 2 sec./ 3sec.
 Rust 60 sec.

Klikschema ©



Tricep Pushdown

Locatie -
 Herh. 3 x 15hh.
 Gewicht
 Opm Duw de armen naar beneden.

Tempo 2 sec./ 3sec.
 Rust 60 sec.

Klikschema ©



Jump Squat

Locatie
 Herh. 3 x 15hh.
 Gewicht
 Opm

Tempo 2 sec./ 3sec.
 Rust 60 sec.

Klikschema ©



Lunge Switch Jump

Locatie -
 Herh. 3 x 15hh.
 Gewicht
 Opm

Tempo 2 sec./ 3sec.
 Rust 60 sec.

Klikschema ©



Cardio Oefening Zit Fiets

Tijd 15 min.
 Hartslag +/- 140 hsl/min.

Klikschema ©