

Demo van Klikschema 3 x per week - Kracht, Massa

Einde 28-02-'13



## Cardio Oefening Lopen

**Tijd** 10 min.  
**Hartslag** +/- 150 hsl/min.

Klikschema ©



## Fly Decline

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

 Herh. 1 x 6hh. 1 x 12hh. 1 x 6hh. 1 x 12hh.    

 Gew.        

 Opm        

Klikschema ©



## Chin Up 45 Bench

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

 Herh. 1 x 6hh. 1 x 12hh. 1 x 6hh. 1 x 12hh.    

 Gew.        

 Opm        

Klikschema ©



## Chest Press Swiss Ket.

Locatie -

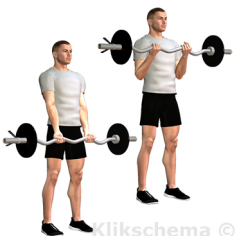
Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

 Herh. 1 x 6hh. 1 x 12hh. 1 x 10hh. 1 x 12hh.    

 Gew.        

 Opm        

Klikschema ©



## Biceps Ez Bar

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

 Herh. 1 x 6hh. 1 x 12hh. 1 x 6hh. 1 x 12hh.    

 Gew.        

 Opm        

Klikschema ©



## Kett. Row Plank

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

 Herh. 1 x 6hh. 1 x 12hh. 1 x 6hh. 1 x 12hh.    

 Gew.        

 Opm        

Klikschema ©



## Ext. Ez Bar

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

 Herh. 1 x 6hh. 1 x 12hh. 1 x 6hh. 1 x 12hh.    

 Gew.        

 Opm        

Klikschema ©



## Back Hyperext.

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

 Herh. 1 x 6hh. 1 x 12hh. 1 x 6hh. 1 x 12hh.    

 Gew.        

 Opm        

Breng bovenlichaam rustig omhoog. Maak het zwaarder met een gewicht.

Klikschema ©



## Roll Out Barbell

Locatie -

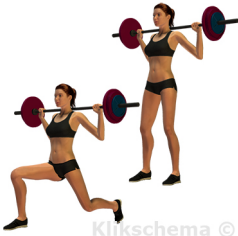
Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

Herh.

Gew.

Opm

Klikschema ©



## Lunge Step Out

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

Herh.

Gew.

Opm

Klikschema ©



## Squat Full

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

Herh.

Gew.

Opm

Klikschema ©



## Cardio Oefening Wave

**Tijd**  
**Hartslag**

10 min.  
+/- 150 hsl/min.

Klikschema ©