

Demo van Klikschema 2 x per week - Conditie, Medisch

Einde 28-02-'13

Cardio Oefening

Roeien



Klikschema ©

Tijd
Hartslag

 10 min.
+/- 139 hsl/min.

Bench Press

 Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht
Omhoog tot de armen licht gebogen zijn, omlaag armen tot het bankje


Klikschema ©

Chin Up Wide

 Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht


Klikschema ©

Knee In Medicine Bosu

 Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht


Klikschema ©

Back Extension Plate

 Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht
Breng bovenlichaam rustig omhoog. Maak het zwaarder door een extra gewicht.


Klikschema ©

Jump In Out

 Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht


Klikschema ©

Pylon Slalom

 Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht


Klikschema ©

Cardio Oefening

Spinning



Klikschema ©

Tijd
Hartslag

 12 min.
+/- 139 hsl/min.

Circuit Squat

 Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht


Klikschema ©

Glute Retro Legs

 Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht
Breng de benen naar achteren. Voorkom een holle rug.


Klikschema ©

Full Body Stretch

 Locatie -
Sets 3 x
Tijd 60sec.


Klikschema ©

Posterior Delt Swiss

 Locatie -
Sets 3 x
Tijd 60sec.


Klikschema ©

Cardio Oefening

Ladder



Klikschema ©

Tijd
Hartslag

 18 min.
+/- 139 hsl/min.