



Personal Work-Out

Trainer
Datum

Fitness schema Afvallen

Einde



Cardio Oefening Crossen

Tijd 12 min.
Hartslag +/- 146 hsl/min.
Opmerking warming voor elke training !



Cat Glute Kick (dag 1)

Locatie
Herh. 1 x 12hh.
Gewicht
Opm.



Jump Squat (Dag 1)

Locatie								
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.					
Gew.								
Opm.								



Lunge Dumbbell Dag 1

Locatie	-							
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.					
Gew.								
Opm.								



Bridge Bosu Eas Dag 1

Locatie								
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.					
Gew.								
Opm.								

Fly Dumbbell (dag 1)

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht
Armen licht gebogen houden



Press Dumbbell (dag 1)

Locatie
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Abroller (dag 1)

Locatie -
Herh. 5 x 12hh.
Gewicht
Kijk schuin over de benen omhoog.



Crunch & Leg Up (dag 1)

Locatie -
Herh. 5 x 12hh.
Gewicht



Cardio Oefening Roeien (dag 1)

Tijd 30 min. **Level** interval
Hartslag +/- 146 hsl/min.



Calf Raise Seated (dag 2)



KlikSchema ©

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

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

Gew.

Opm.

Circuit Abductor (dag 2)



KlikSchema ©

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

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

Gew.

Opm.

Circuit Extension Dag 2)



KlikSchema ©

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

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

Gew.

Opm.

Sumo Squat (Dag 2)



KlikSchema ©

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

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

Gew.

Opm.

Pose Curl (dag 2)



KlikSchema ©

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

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

Gew.

Opm.

Hammer Front Raise (dag 2)



KlikSchema ©

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

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

Gew.

Opm.

Circuit Lat Pulldown (Dag 2)



KlikSchema ©

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

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

Gew.

Opm.

Rowing V-Bar (dag 2)



KlikSchema ©

Locatie -

Nr. 01 02 03 04 05 06 07 08

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

Gew.

Opm.



French Triceps Split Stance (Dag 3)

Locatie

Nr.

01	02	03	04	05	06	07	08
----	----	----	----	----	----	----	----

Herh.

1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.					
-----------	-----------	-----------	--	--	--	--	--

Gew.

Opm.

Klikschema ©



Abroller (Dag 3)

Locatie

-
Nr.

01	02	03	04	05	06	07	08
----	----	----	----	----	----	----	----

Herh.

1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.			
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--	--	--

Gew.

Opm. Kijk schuin over de benen omhoog.

Klikschema ©



Crunch & Leg Up (Dag 3)

Locatie

-
Nr.

01	02	03	04	05	06	07	08
----	----	----	----	----	----	----	----

Herh.

1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.			
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--	--	--

Gew.

Opm.

Klikschema ©



Squat Dumbbell (Dag 3)

Locatie

-
Nr.

01	02	03	04	05	06	07	08
----	----	----	----	----	----	----	----

Herh.

1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.					
-----------	-----------	-----------	--	--	--	--	--

Gew.

Opm.

Klikschema ©



Lunges Side Raise Dumbbell (Dag 3)

Locatie

-
Nr.

01	02	03	04	05	06	07	08
----	----	----	----	----	----	----	----

Herh.

1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.					
-----------	-----------	-----------	--	--	--	--	--

Gew.

Opm.

Klikschema ©



Circuit Extension (Dag 3)

Locatie

-
Nr.

01	02	03	04	05	06	07	08
----	----	----	----	----	----	----	----

Herh.

1 x 12hh.	1 x 12hh.	1 x 12hh.					
-----------	-----------	-----------	--	--	--	--	--

Gew.

Opm.

Klikschema ©

Hover (Dag 3)

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Klikschema ©

Leg Lift 45 (Dag 3)

Locatie -
Herh. 3 x 12hh.
Gewicht



Klikschema ©



Cardio Oefening Steppen (Dag 3)

Tijd 30 min. Level interval
Hartslag +/- 146 hsl/min.

Klikschema ©

