

Trainingsplan Benen trainen - 1 - Hamstrings

Doel	Afvallen
Startdatum	Tijd 1
Einddatum	
Aanwijzingen	



Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Bilspieren
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Onderrug
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Hamstrings
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Quadriceps, Bilspieren
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Onderrug
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Adductor
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Quadriceps, Bilspieren
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

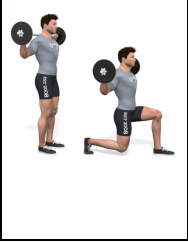
Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Quadriceps, Bilspieren
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Quadriceps, Bilspieren
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	Quadriceps, Bilspieren
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4	8 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

11. Lunge, left - Barbell

Quadiceps, Bilspiere



Set 1	8 x	kg			
Set 2	8 x	kg			
Set 3	8 x	kg			
Set 4	8 x	kg			
Set 5					
Notitie					