

Trainingsplan lichaamsvet verbranden - 1

Doel	Afvallen	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen		



Dag 1 Datum / / / / / / / / /

Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:15:00								
	Afstand	0								
	Snelheid	0								
	Kcal									
	Notitie									

Swing - KB Schouders, Quadriceps, Bilspieren, Onderrug - All Abs

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								

Air squat - MRB Quadriceps, Bilspieren - All Abs, Onderrug


	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								

Goblet lunge, right - KB Quadriceps, Bilspieren

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								

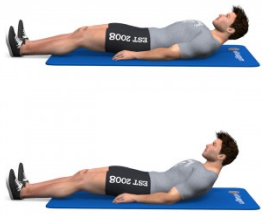
Goblet lunge, left - KB

Bilspieren, Quadriceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								


Crunch

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	25 x							
	Set 2	25 x							
	Set 3	25 x							
	Set 4	25 x							
	Set 5								
	Notitie								

Plank time

Buik - Rechte buikspieren


	Set 1	30 s							
	Set 2	30 s							
	Set 3	30 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Dag 2

Datum / / / / / / / / / /


Touwtje springen, rustig

Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:15:00								
	Afstand	0								
	Snelheid	0								
	Kcal									
	Notitie									


Side walk, right - MRB

Bilspieren, Quadriceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								


Side walk, right - MRB

Bilspieren, Quadriceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								


Side bend, rechts - KB

Schuine buikspieren - All Abs

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								


Side bend, links - KB

Schuine buikspieren - All Abs

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								


Lying leg raise

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4	15 x							
	Set 5								
	Notitie								


Push-up

Borst - Triceps

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


Swing, left - KB

Quadriceps, Bilspiieren, Onderrug - All Abs

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								

Swing, right - KB

Quadriceps, Bilspiieren, Onderrug - All Abs

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								


Dag 3

Datum

/ / / / / / / / /


Touwtje springen, rustig

Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:15:00								
	Afstand	0								
	Snelheid	0								
	Kcal									
	Notitie									


Hip bridge - MRB

Onderrug - All Abs

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								

Air squat - MRB

Quadriceps, Bilspiieren - All Abs, Onderrug

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								

Bottom up hammer curl, right - KB

Biceps - Onderarmen



Set 1	15 x	kg							
Set 2	15 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4	15 x	kg							
Set 5									
Notitie									

Bottom up hammer curl, left - KB

Biceps - Onderarmen



Set 1	15 x	kg							
Set 2	15 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4	15 x	kg							
Set 5									
Notitie									

Swing - KB

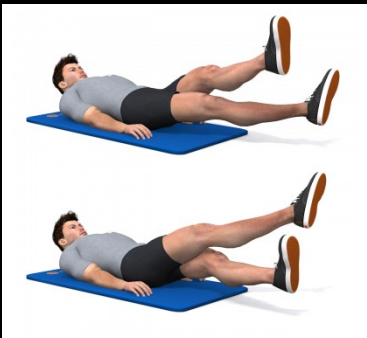
Schouders, Quadriceps, Bilspieren, Onderrug - All Abs



Set 1	15 x	kg							
Set 2	15 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4	15 x	kg							
Set 5									
Notitie									

Leg cross lying, alternated

Buik - Rechte buikspieren



Set 1	15 x								
Set 2	15 x								
Set 3	15 x								
Set 4	15 x								
Set 5									
Notitie									

Side walk, left - MRB

Bilspieren, Quadriceps



Set 1	15 x	kg							
Set 2	15 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4	15 x	kg							
Set 5									
Notitie									



Set 1	15 x	kg						
Set 2	15 x	kg						
Set 3	15 x	kg						
Set 4	15 x	kg						
Set 5								
Notitie								