



# Trainingsplan **FITNESS SCHEMA VOOR VROUWEN 4 DAGEN PER WEEK -** 1 - Cross-trainer, duur


Doel	Afvallen			
Startdatum	Tijd 12	Einddatum		
Aanwijzingen				

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


**Cross-trainer, duur** **Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam**

	Doer	00:20:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


**Seated leg press machine** **Quadriceps, Bilspieren - Benen**

	Set 1	20 x	kg					
	Set 2	20 x	kg					
	Set 3	20 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

**Seated leg extension** **Quadriceps**

	Set 1	20 x	kg					
	Set 2	20 x	kg					
	Set 3	20 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

**Seated chest press** **Borst - Triceps, Voorkant schouders**

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

**Pectoral fly machine**

**Borst**



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

**Shoulder press machine**

**Schouders**



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

**Biceps curl - Pulley**

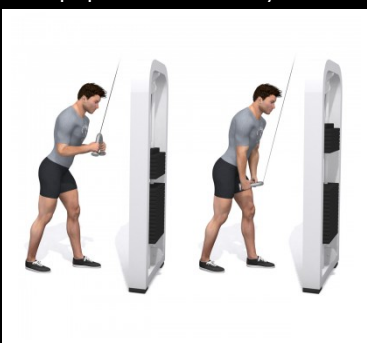
**Biceps**



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

**Triceps push down - Pulley**

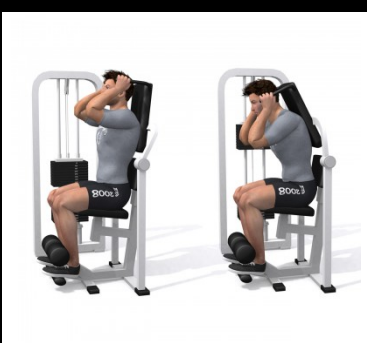
**Triceps**



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


**Abdominal crunch machine**

**All Abs**




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

# Trainingsplan FITNESS SCHEMA VOOR VROUWEN 4 DAGEN PER WEEK - 2 - Squat Smith machine


Doel	Afvallen			
Startdatum	Tijd 12			Einddatum
Aanwijzingen				

Dag 2 Datum / / / / / / / / / /


## Squat Smith machine Quadriceps, Bilspiereen - Benen, Onderrug

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


## Glute kickback, rechts - Pulley Bilspiereen - Hamstrings

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

## Glute kickback, links - Pulley Bilspiereen - Hamstrings

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

## Hip thrust Bilspiereen - Quadriceps, Onderrug

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

**Horizontal row zittend - Pulley**

Bovenrug - Biceps, Achterkant schoudera, Brede rugspier



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

**Lat pull down brede grip**

Brede rugspier - Biceps, Rug



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

**Side bend, links - DB**

Schuine buikspieren




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

**Side bend, rechts - DB**


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	15 x	kg							
Notitie									


	Duur	00:20:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

# Trainingsplan FITNESS SCHEMA VOOR VROUWEN 4 DAGEN PER WEEK - 3 - Escalator, duur


Doel	Afvallen			
Startdatum	Tijd 12	Einddatum		
Aanwijzingen				

Dag 3 Datum / / / / / / / / /


## Escalator, duur Cardiovasculair Systeem - Bilspieren

	Doer	00:20:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


## Lunge, right - DBs Quadriceps, Bilspieren

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

## Lunge, left - DBs Quadriceps, Bilspieren

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

## Leg abduction machine Abductor

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

**Leg adduction machine**

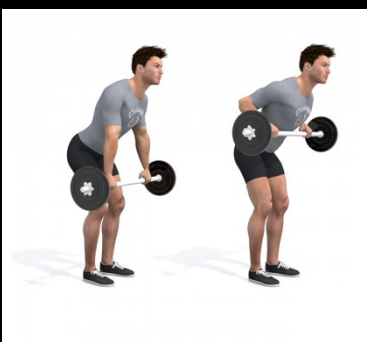
**Adductor**



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

**Bent-over row staand - Barbell**

**Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier**



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

**Hyperextension hoog**

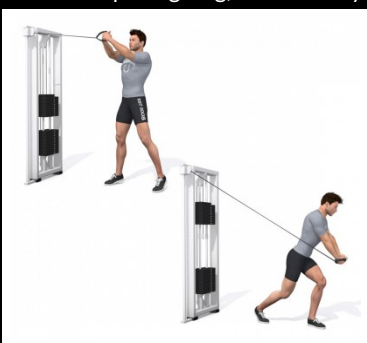
**Onderrug, Bilspijeren - Hamstrings**



Set 1	12 x	kg							
Set 2	12 x	kg							
Set 3	12 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Notitie									

**Wood chop hoog laag, links - Pulley**

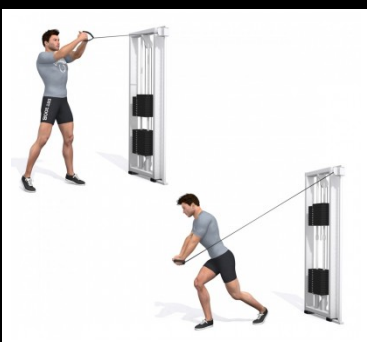
**Schuine buikspieren**



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


**Wood chop hoog laag, rechts - Pulley**

**Schuine buikspieren, Schouders**




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

# Trainingsplan FITNESS SCHEMA VOOR VROUWEN 4 DAGEN PER WEEK - 4 - Loopband, duur


Doel	Afvallen			
Startdatum	Tijd 12	Einddatum		
Aanwijzingen				

Dag 4 Datum / / / / / / / / / /


Loopband, duur Cardiovasculair Systeem - Benen

	Doel	00:30:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Leg abduction machine Abductor

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

Leg adduction machine Adductor

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

Seated leg press machine Quadriceps, Bilspieren - Benen

	Set 1	20 x	kg					
	Set 2	20 x	kg					
	Set 3	20 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							



**Pectoral fly machine**

**Borst**



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

**Bench press - DBs**

**Borst - Triceps**



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

**Side bend, links - DB**

**Schuine buikspieren**



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

**Side bend, rechts - DB**

**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	15 x	kg							
Notitie									

**Preacher curl machine**

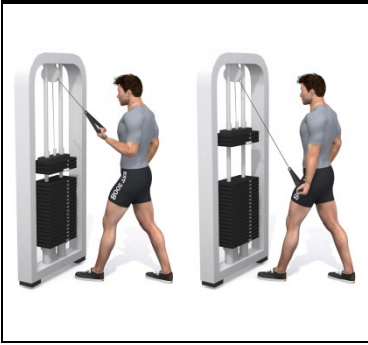
**Biceps**



Set 1	12 x	kg							
Set 2	12 x	kg							
Set 3	12 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Notitie									

Triceps extension, left - Pulley

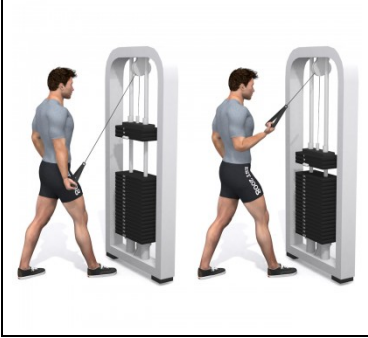
Triceps



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

Triceps extension, right - Pulley

Triceps



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