

FULLBODY WORKOUT

GEMAAKT DOOR: SANDER KOMAN





PAS OP VOOR OVERTRAINING

Dit is een fullbody workout die je 2 tot 3 keer per week kunt doen. Als je het vaker dan 3 keer per week doet, loop je het risico om overtraint te raken. Je spieren hebben namelijk tijd nodig om te herstellen na deze training.





SCHEMA UITLEG

Start altijd met een warming up van 5 tot 10 minuten op een cardio apparaat naar keuze.

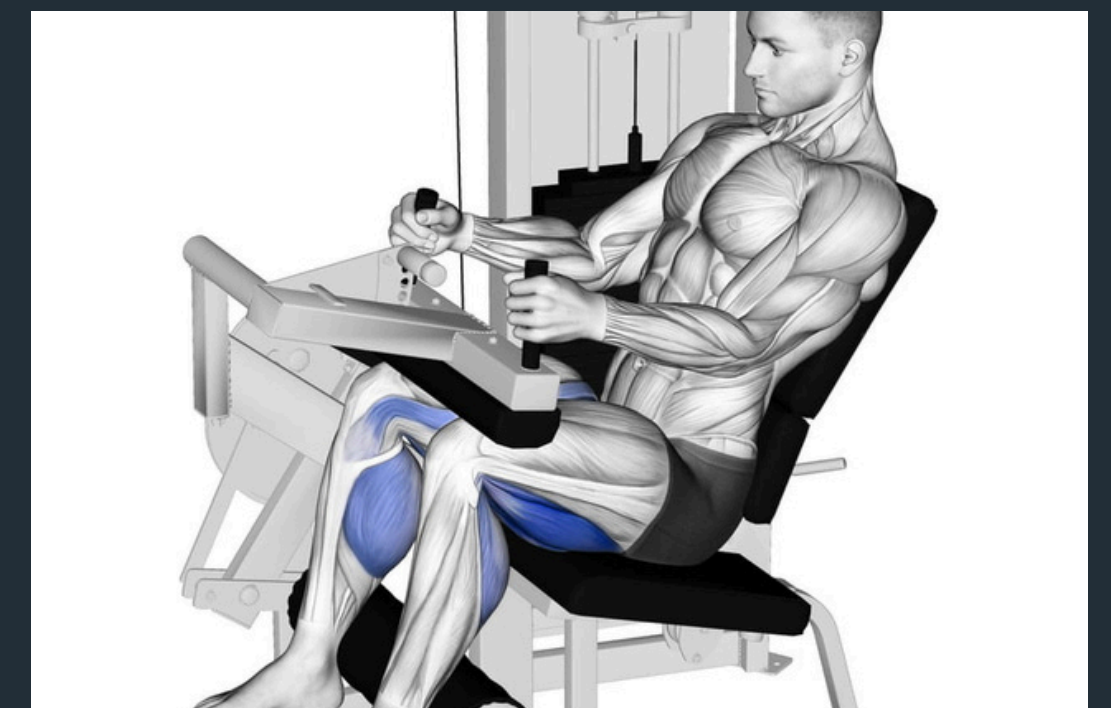
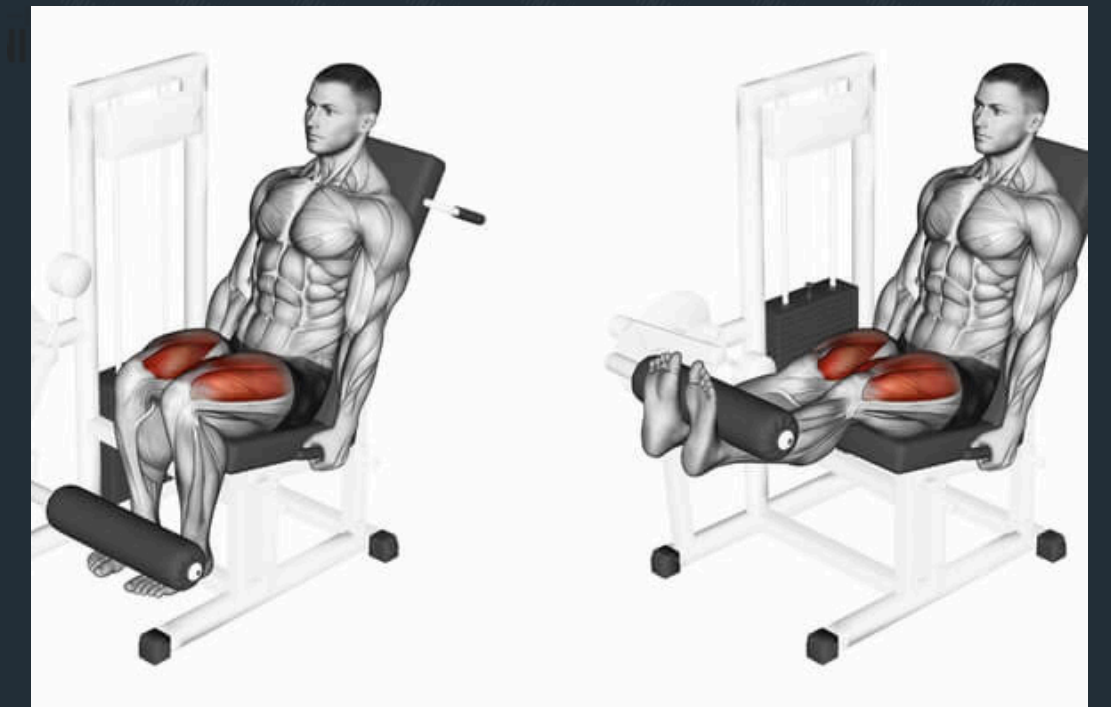
Bij de oefeningen staat dat je zelf het gewicht kunt kiezen en dat je tussen de 12 en 15 herhalingen moet doen. Dit betekent dat je een gewicht kiest waarmee je minimaal 12 en maximaal 15 keer kunt tillen. Na elke set kun je 1 minuut pauze nemen.

Voor de buikspieroefeningen volg je een circuittraining. Dit houdt in dat je 30 seconden aan een oefening werkt en daarna meteen doorgaat naar de volgende, totdat je ze allemaal hebt gedaan. Na een ronde mag je 2 minuten rust nemen.



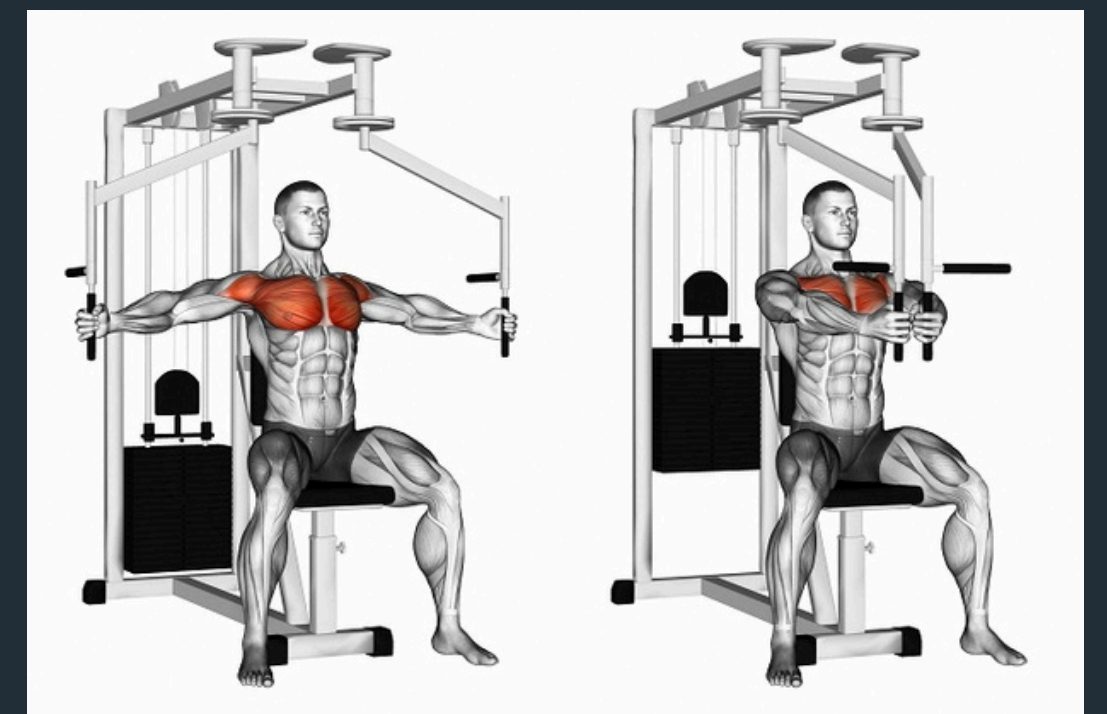
BEENSPIEREN

| Oefening | Gewicht | Setjes | Herhalingen |
|---------------|--------------|--------|-------------|
| Legpress | Zelf noteren | 3 | 12/15 |
| Leg extension | Zelf noteren | 3 | 12/15 |
| Leg curl | Zelf noteren | 3 | 12/15 |
| | | | |
| | | | |



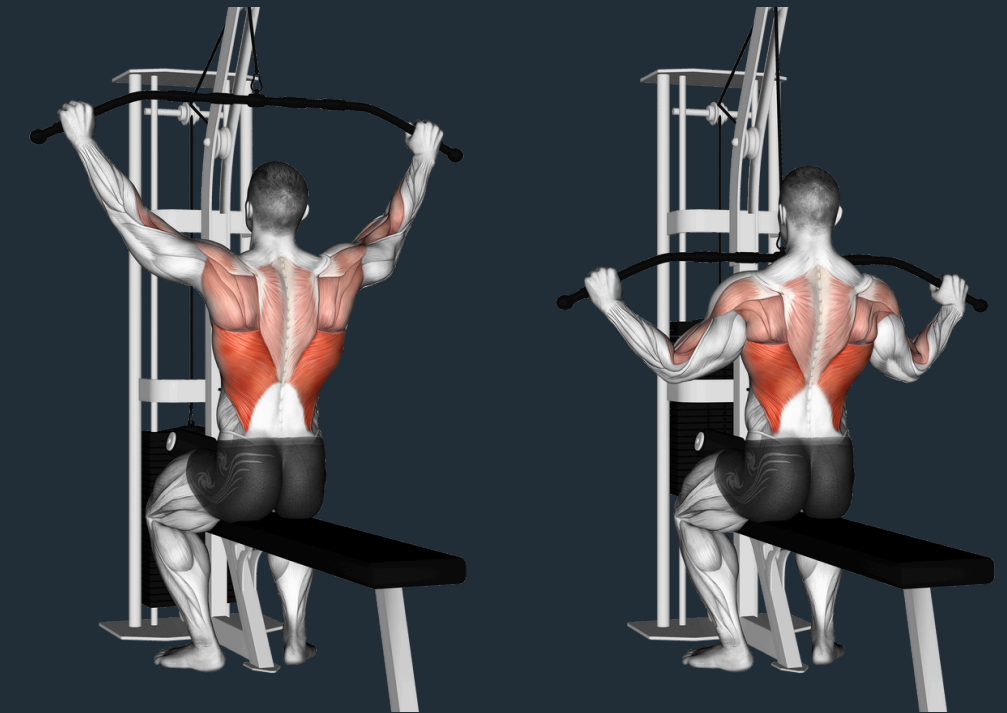
BORSTSPIEREN

| Oefening | Gewicht | Setjes | Herhalingen |
|------------|--------------|--------|-------------|
| Chestpress | Zelf noteren | 3 | 12/15 |
| Pectoral | Zelf noteren | 3 | 12/15 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



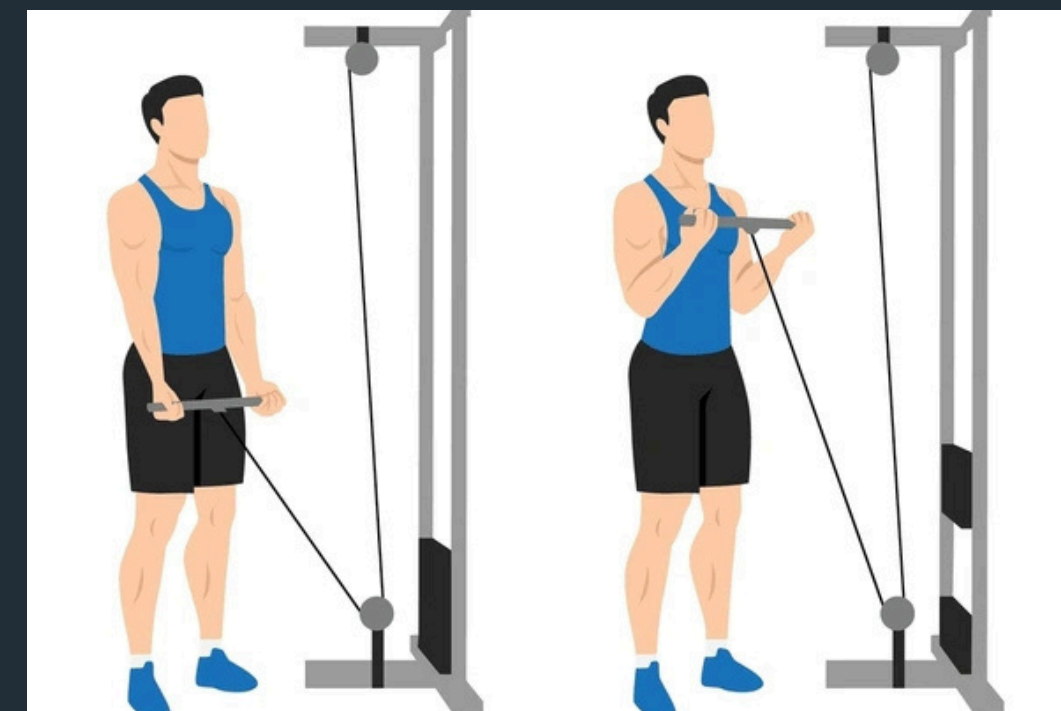
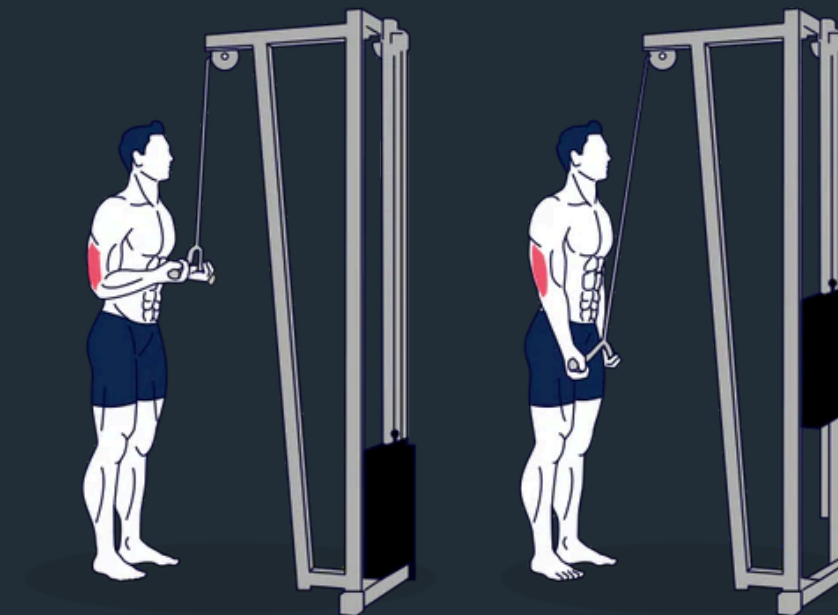
RUGSPIEREN

| Oefening | Gewicht | Setjes | Herhalingen |
|-------------|--------------|--------|-------------|
| Lat machine | Zelf noteren | 3 | 12/15 |
| Seated row | Zelf noteren | 3 | 12/15 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



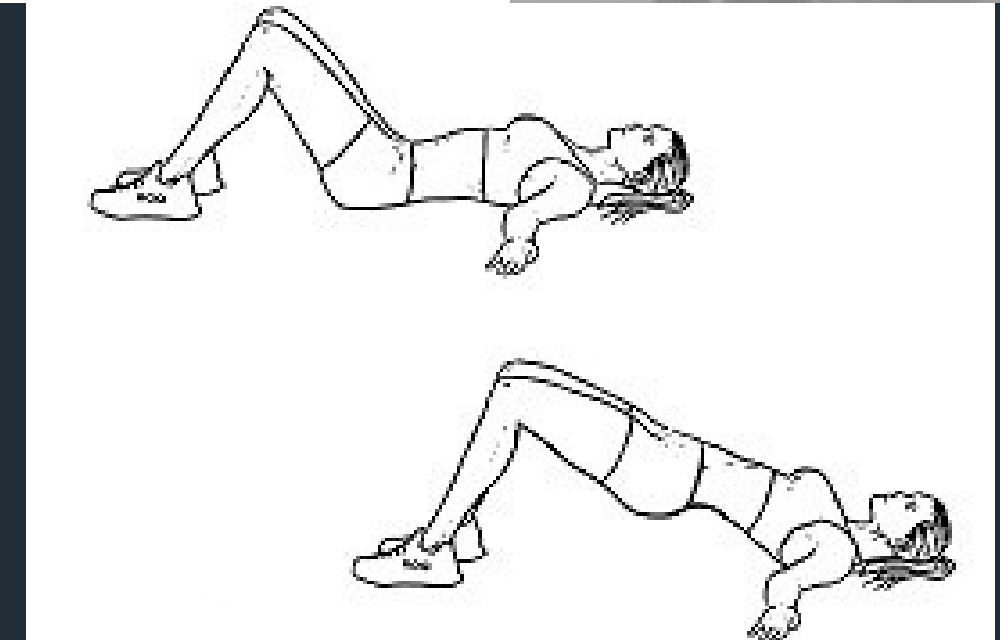
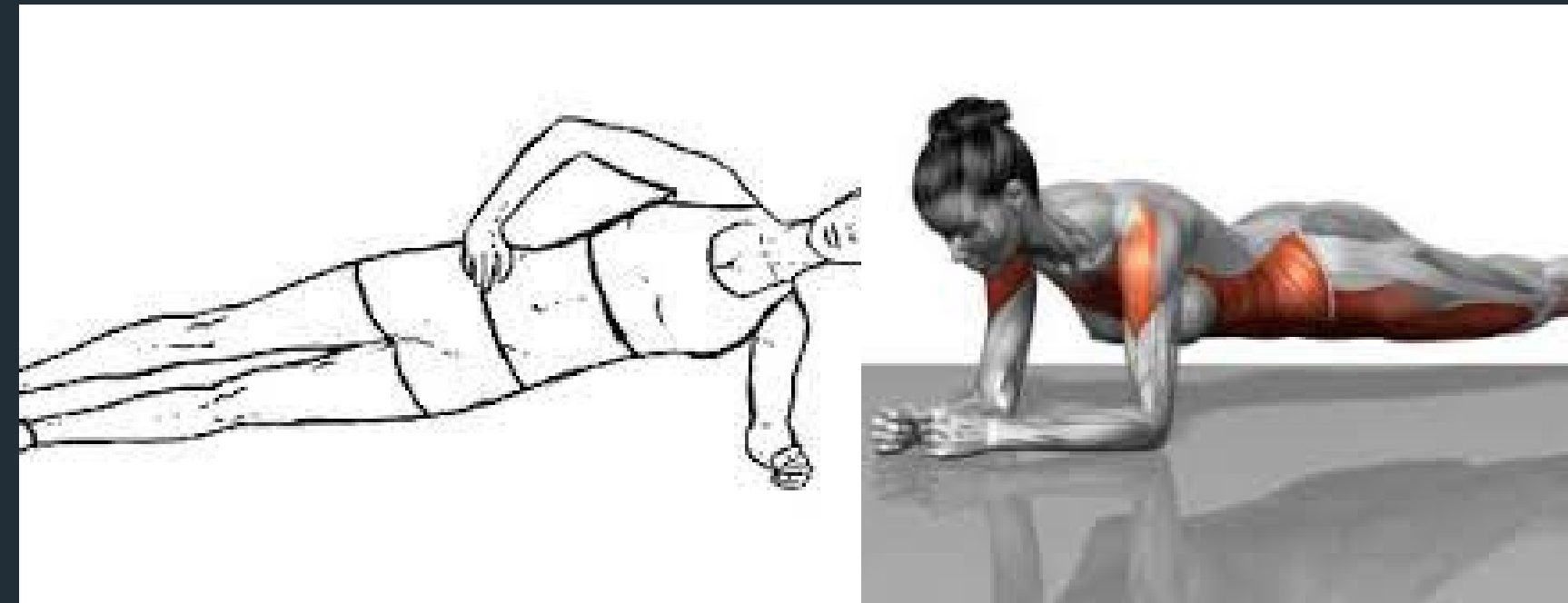
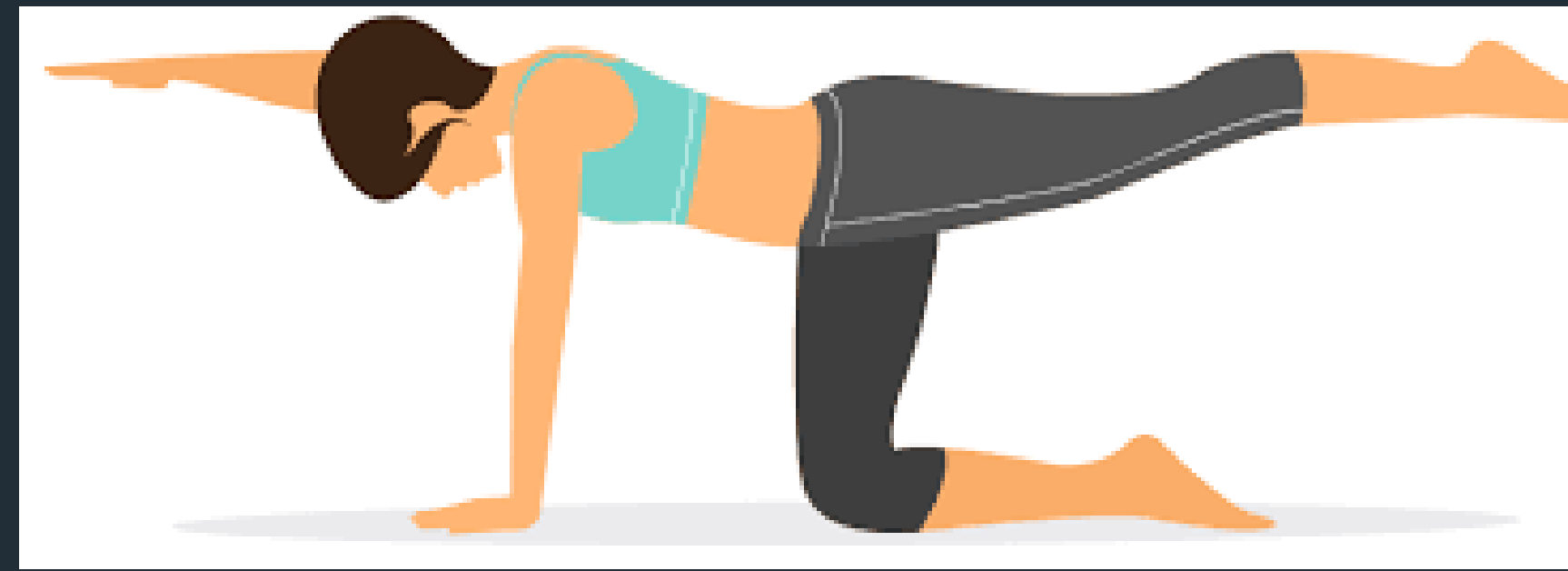
ARMSPIEREN

| Oefening | Gewicht | Setjes | Herhalingen |
|-------------------|--------------|--------|-------------|
| Triceps extension | Zelf noteren | 2 | 15-20 |
| Arm curl | Zelf noteren | 2 | 15-20 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



BUIKSPIEREN

| Oefening | Circuit | Setjes | Seconden |
|--------------|---------|--------|----------|
| Superman | | 2 | 30 |
| Front plank | | 2 | 30 |
| Links plank | | 2 | 30 |
| Rechts plank | | 2 | 30 |
| Bekkenbrug | | 2 | 30 |



ONLINE AFSLANKPROGRAMMA

Zou je graag wat extra ondersteuning willen om een platte buik te krijgen? Schrijf je dan in voor ons online afslankprogramma. We begeleiden je stap voor stap en helpen je om die strakke buik te bereiken. Het is super gebruiksvriendelijk via een app en we zijn 24/7 beschikbaar om je te helpen.

PROEFPERIODE VOOR

MAAR **€4,95** voor 28 dagen

DRUK HIER

