Gevorderd Gym week 1-8

We gaan gelijk voor het echte werken en beginnen met oefeningen zonder machines. Deze oefeningen helpen je bij je coördinatie en evenwicht.

Warming up:
Cardio apparaat naar keuze 10min op interval programma (fiets, roeiapparaat, crosstrainer, loopband) interval programma is te herkennen aan vlakjes met verschillende hoogtes.

Workout:

#	Oefening	Set x herhalingen	Spiergroep
1	One legged deadlift	3 x 15 herhalingen	Benen/onderrug
2	Floor press barbel(stang)	3 x 15 herhalingen	Borst
3	Lat pull down	3 x 15 herhalingen	Rug
4	Squat	3 x 15 herhalingen	Benen
5	Pass the ball crunch	3 x 15 herhalingen	Buik
6	Trusters	3 x 15 herhalingen	Benen/schouder
7	Core rotatie staand	3 x 15 herhalingen	Core

De rust na elke set is 1 minuut. Deze workout duurt tussen de 45 -60 minuten

Cooling down:
Cardio apparaat naar keuze 5 minuten op manual programma (quick start). Op een rustig tempo zonder weerstand.

Succes en geniet van je workout!