

Introductieschema voor beginners

Doel	Het aanleren van de juiste techniek en het laten wennen van jouw spieren aan deze krachttraining
Methode	Rustig uitvoeren van je oefening: 1 seconde uit. 2 seconden terug

Aantal series (Sets)	2 of 3 keer per oefening
Aantal herhalingen (Reps)	15 - 20 (Je lichaam moet gewend raken aan de nieuwe trainingsvorm)
Intensiteit	Laag: gemiddeld tussen de 40% en 50% van het maximale (1 Rep)
Pauzes	30 - 60 seconde pauze tussen de sets
Trainingsfrequentie	2 - 3 keer per week
Opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> ● Per training ongeveer 60 - 75 minuten ● Oefeningen voornamelijk op apparaten ● Kies per training hooguit 8 - 10 oefeningen ● Focus je niet op het gewicht. Goede uitvoering is belangrijker ● Na acht trainingen kies je een ander schema. We bieden je een reeks van 3 schema's. Hieronder deel 1 van 3.

Deel 1 van 3 - Kies 8 tot 10 oefeningen

Vul jouw aantallen in: Set

Reps

Datum

Benen (kies 3 oefeningen uit)	Squat (met lege halter) (1)		 /
	Leg Extension (2)		 /
	Leg Curl (3) of Standing Calf Raise (4)		 /
Borst (kies 1 oefening)	Benchpress (5)		 /
	Incline Fly (6)		 /
Rug (kies 1 oefening)	Front Pull Down (7)		 /
	Dumbbell Row (8)		 /
Schouders (kies 1 oefening)	Dumbbell side raise (9)		 /
	Seated dumbbell press (10)		 /
Armen (kies 1 oefening)	Seated dumbbell curl (11)		 /
	Triceps pushdown (12)		 /
Buik / Rug	Crunches (13)		 /
	Hyperextensions (14)		 /

