
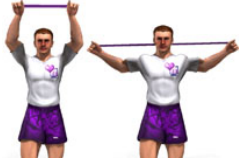




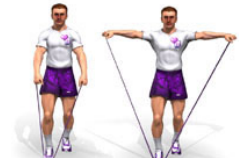
Dynaband


Schema	Dynaband 1					
Begeleider						
Dag(-en)	N.v.t. : : :					
Start	20 maart 2020	Tijd	4 weken	Eind	17 april 2020	
Toelichting	<p>U gaat voor het eerst of sinds langere tijd met krachttraining starten. Week 1 en 2: Doe iedere set 15 herhalingen, terwijl je er 20 zou kunnen. Week 3 en 4: 1e set als week 1 en 2. 2e set tot spiervermoeiing. 15 moet, 20 mag niet!</p>					
Dit trainingsprogramma is samengesteld door Healthclub Different te Amstelveen						


DYNABAND	Fitness	Db arm spread sideways
	<p>3 x 10-15</p>	<p>- Pak met beide handen het uiteinde van een dynaband - Armen maximaal geheven op schouderbreedte - Met bijna gestrekte armen in een grote boog zijwaarts tot schouderhoogte</p>


DYNABAND	Fitness	Db triceps extension sideways
	<p>3 x 10-15</p>	<p>- Pak met beide handen het uiteinde van een dynaband - Armen op schouderhoogte en 90° in de elleboog - Strek één arm zijwaarts volledig uit</p>


DYNABAND	Fitness	Db arm spread to the front
	<p>3 x 10-15</p>	<p>- Pak met beide handen het uiteinde van een dynaband - Start met de armen op schouderhoogte en breedte voor het lichaam - Beweeg de bijna gestrekte armen in een grote boog zijwaarts</p>


DYNABAND	Fitness	Db lateral raise
	<p>3 x 10-15</p>	<p>- Pak met beide handen het uiteinde van een dynaband - Stap met één voet op midden van de db - Armen naast de heupen - Met bijna gestrekte armen in grote boog zijwaarts omhoog tot schouderhoogte</p>

DYNABAND	Fitness	Db biceps curl
	<p>3 x 10-15</p>	<p>- Pak met één hand het uiteinde van de db - Sta op het andere uiteinde - Druk de elleboog in de zij - Hand schuin naast de heup - Beweeg de hand omhoog door de arm te buigen</p>

DYNABAND	Fitness	Db triceps extension above the head
	<p>3 x 10-15</p>	<p>- Pak met beide handen het uiteinde van een dynaband - Één hand op de rug, de ander achter het hoofd - Beweeg hand van achter het hoofd maximaal omhoog door arm te strekken</p>

DYNABAND	Fitness	Db flys
	<p>3 x 10-15</p>	<p>- Pak met beide handen het uiteinde van een dynaband - De db achter de rug loopt op schouderhoogte - Start met de armen zijwaarts op schouderhoogte - Beweeg de bijna gestrekte armen in een grote boog tot voor de borst</p>

DYNABAND	Fitness	Db leg press
		- Ga liggen op de rug - Pak met beide handen het uiteinde van een dynaband - Steek één voet in de db - Bovenbeen verticaal en 90° in de knie - Strek het been volledig uit
	3 x 10-15	

DYNABAND	Fitness	Db side bend
		- Pak met één hand het uiteinde van de db - Ga staan op het andere uiteinde - Hand naast bovenbeen en de romp gebogen naar kant db - Buig de romp naar de andere zijde
	3 x 10-15	

<p>Huisregels</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebruik altijd een schone handdoek op de machines - Niet op straatschoeisel de zaal betreden - Ruim de materialen op, nadat u deze heeft gebruikt - Neem uw trainingsschema op een klembord mee de zaal in.
--