





Losse gewichten 1


Schema	losse gewichten 1					
Begeleider						
Dag(-en)	N.v.t. : : :					
Start	25 maart 2020	Tijd	4 weken	Eind	22 april 2020	
Toelichting	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!					
Dit trainingsschema is samengesteld door Healthclub Different te Amstelveen						


FREE WEIGHT B..	Fitness	Frontraises
		- Handen gestrekt voor het lichaam - Met of zonder halter - Breng deze tot ooghoogte
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B..	Fitness	Alternated dumbbell front raise
		- Beweeg de armen van voor de navel tot ooghoogte - Wisselend omhoog en omlaag - Houd armen gestrekt
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B..	Fitness	Standing dumbbell press wide
		Stel de machine in.
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B..	Fitness	Standing dumbbell press forward
		Stel de machine in.
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B..	Fitness	Dumbbell curl, standing two arms
		- Ga staan met dumbbells naast de heupen - Handpalmen naar binnen - Buig de armen en draai duimen tegelijk naar buiten - Hou hierbij de rug recht
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B..	Fitness	Dumbbell curl, standing alternated
		- Ga staan met dumbbells naast de heupen - Handpalmen naar binnen - Buig de armen en draai duimen om en om naar buiten - Hou hierbij de rug recht
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B..	Fitness	Concentr.curl, standing
		- Sta voorover met 1 elleboog tegen binnenkant knie - Pak de dumbbell in ondergreep - Beweeg van arm bijna gestrekt tot de biceps de beweging beperkt
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B.	Fitness	Kick backs, dumbbell
		- Linkerhand en linkerhand op bankje - Dumbbell in rechterhand, rechtervoet is naar achter - Bovenarm horizontaal, onderarm hangt - Strek bovenarm
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B.	Fitness	Concentr.curl, seated
		- Zit met 1 elleboog tegen binnenkant knie - Pak de dumbbell in ondergreep - Beweeg van arm bijna gestrekt tot de biceps de beweging beperkt
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B.	Fitness	Triceps extension, dumbbell
		- In een hand een dumbbell, arm gestrekt langs oor - Buig tot hand iets lager dan elleboog, dumbbell achter het hoofd - Bovenarm verticaal tijdens gehele oefening - Herhaal dit voor andere arm
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B.	Fitness	Dumbbell curl, standing
		- Ga staan met dumbbell naast de heup - Handpalm naar binnen - Buig de arm en draai duim naar buiten - Hou hierbij de rug recht
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B.	Fitness	Hammer curl, standing
		- Ga staan met dumbbell naast de heup - Handpalm naar binnen - Buig de arm met de duim omhoog - Hou hierbij de rug recht
		3 x 10-15


FREE WEIGHT B.	Fitness	Bench dumbbell rotation, alternated
		Stel de machine in.
		3 x 10-15

FREE WEIGHT B.	Fitness	Dumbbell press
		- Greep met handpalmen naar voeten - Zakken tot ellebogen iets lager dan schouders - Uitsprekken tot armen bijna gestrekt zijn - Beweeg boven het midden van de borst
		3 x 10-15

FREE WEIGHT B.	Fitness	Flyes
		- Greep met handpalmen naar lichaam - Armen licht gebogen tijdens gehele oefening - Naar buiten zakken tot dumbbells op schouderhoogte
		3 x 10-15

FREE WEIGHT B.	Fitness	Dumbbell rowing
		- Linkerhand en linkerknie op bankje - Dumbbell in rechterhand, rechtervoet is naar achter - Trek dumbbell in verticale lijn naar boven, tot naast lichaam
		- Terug tot armen bijna gestrekt zijn - Herhaal voor andere arm

FREE WEIGHT B.	Fitness	Bend over raise, seated
		- Ga zitten met dumbbells naast de kuiten, borst op de knieën - Hef de dumbbells zijwaarts tot ellebogen op schouderhoogte - Armen licht gebogen tijdens gehele oefening - Hou hierbij de rug recht en de romp stil

FREE WEIGHT B.	Fitness	Bend over raise, standing
		- Ga staan met dumbbells voor de knieën, bovenlichaam horizontaal - Hef de dumbbells zijwaarts tot ellebogen op schouderhoogte - Armen licht gebogen tijdens gehele oefening - Hou hierbij de rug recht en de romp stil

<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.
--