

Trainingsplan		Buikspieren 1 - 1	
Doel	Shape - afvallen & strak lichaam		
Startdatum	Tijd 6	Einddatum	
Aanwijzingen	4 tot 5 weken 3 tot 4 p/w uitvoeren.		

START 2 STAY FIT

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Crunch hoofd ondersteund					
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Sit-up					
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Crunch diagonal, left					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Crunch diagonal, right					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Crunch elleboog-knie liggend					
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Reverse crunch gestrekte benen					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Leg cross lying, alternated					
	Set 1	30 x			
	Set 2	30 x			
	Set 3	30 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Jackknife crunch, rechts					
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Jackknife crunch, links					
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Plank time					
	Duur	00:01:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				