







Trainingsplan			S2SF start pakket 1 - 1				
Doel	Vitality - energie & vitaliteit						
Startdatum	Tijd	5				Einddatum	
Aanwijzingen	training 1 (elastieken)						


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Marcheren op de plaats</b>		<b>Cardiovasculair Systeem</b>			
	Duur	00:04:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Back row, alternated - EB</b>		<b>Bovenrug</b>			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>3. Rowing - EB</b>		<b>Bovenrug</b>			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>4. Biceps Curl - EB</b>		<b>Biceps</b>			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>5. Chest press - EB</b>		<b>Borst</b>			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: elastiek achter je rug langs.			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>6. Triceps extension - EB</b>		<b>Triceps</b>			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>7. Lateral raise - EB</b>		<b>Schouders</b>			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>8. Overhead squat - EB</b>		<b>Bovenbeenspier, Bilspieren</b>			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>9. Lunge, alternated</b>		<b>Bovenbeenspier, Bilspieren</b>			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>10. Crunch hoofd ondersteund</b>		<b>Buik</b>			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

11. Reverse crunch		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

12. Crunch diagonal, left		Schuine buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

13. Crunch diagonal, right		Schuine buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				