







Trainingsplan			S2SF start pakket 2 - 1				
Doel	Shape - afvallen & strak lichaam						
Startdatum	Tijd	5				Einddatum	
Aanwijzingen	training 2 (elastieken)						


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

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


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Bird dog cross, alternated		Buik, Rug			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Hip abduction standing, right - EB		Abductor			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Hip abduction standing, left - EB		Abductor			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Calf raise - EB		Kuiten			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Plaats de deur anker onder de deur.			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Chest press - EB		Borst			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Push-up		Borst			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

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

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Shrugs - EB		Bovenrug			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

11. Pull through - EB		Bilspieren			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: De deuranker achter een steviger deur plaatsen, vergeet niet deze deur op slot te doen..			

12. Crunch hoofd ondersteund		Buik			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

13. Plank time		Buik, Rug			
	Duur	00:00:30			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: 2 x 30 seconden.			