



Bovenlijf schema

- Bepaal voor jezelf in welk niveau je zit niveau 1, 2 of 3.
- Bij de eerste 2 oefeningen start je met de eerste set (herhalingen) rustig en gebruik je dit als warming-up.
- Gebruik gewichten om het zwaarder te maken bijvoorbeeld dumbbels, flesje water of een elastiek, heb je geen elastiek dan heb ik die voor je.



1. opdrukken (eventueel op de knieën of tegen een muur).

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 6 herhalingen, Niveau 2: 3 x 15 herhalingen, Niveau 3: 3 x 30 seconden

Klikschema ©



2. stofzuigen. (op de knieën)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 6 herhalingen, Niveau 2: 3 x 15 herhalingen, Niveau 3: 3 x 30 seconden

Klikschema ©



3. Triceps.

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

Klikschema ©



4. Hamer Curl (spierballen)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Duim wijst omhoog.
Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

Klikschema ©



5. Biceps curl voorover gebukt. (spierballen)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

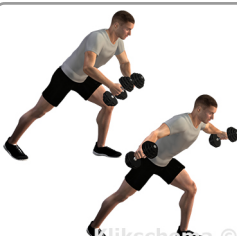
Klikschema ©



6. Zagen. (Row)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

Klikschema ©



6. Armen wijd. (Fly)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Buig iets naar voren, rug recht houden en breng je arm iets gebogen zijwaarts.
Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

Klikschema ©



7. Schuin werpen. (core)

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Zelf beslissen

Rust 15 seconden

Opm. Ga van links onder naar rechts omhoog vergeet niet beide kanten te trainen.

Niveau 1: 3 x 6 herhalingen, Niveau 2: 3 x 15 herhalingen, Niveau 3: 3 x 30 seconden

Klikschema ©



8. Optrekken. (schouders/nek)

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Zelf beslissen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3 x 6 herhalingen, Niveau 2: 3 x 15 herhalingen, Niveau 3: 3 x 30 seconden

Klikschema ©



9. Voorwaarts heffen. (schouders)

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Zelf beslissen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

Klikschema ©



10. Zijwaartse heffen. (schouders)

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Zelf beslissen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

Klikschema ©