



Uitleg schema

Dit schema is een combinatie van cardio en circuittraining. In dit schema bepaal je voordat je begint of je niveau 1, 2 of 3 is. Bij iedere oefening staat het niveau en hoe lang je het moet doen. Het zou fijn zijn als je bij dit schema een stopwatch of timer hebt. Tijdsduur schema (ongeveer): Niveau 1: 60 minuten. Niveau 2: 75 minuten. Niveau 3: 90 minuten



Cardio Oefening Wandelen

Tijd 15 á 25 minuten
Hartslag +/- 135 hsl/min.
Opmerking buiten of eventueel op een loopband

Klikschema ©

Benen circuit

Wanneer je één oefening een minuut hebt gedaan ga je door naar de andere oefening. Na 3 oefeningen mag je 30 tot 60 seconden rust houden. Wanneer je 2 rondes afgewerkt ga je naar het volgende circuit.



Squat (knie buigen)

Herh. 2 x 1 minuut
Gewicht Zie opmerkingen
Opm. Maak het jezelf niet te makkelijk gebruik wat zwaardere gewichten bijvoorbeeld een rugtas met zware boeken op je rug.

Klikschema ©



Lunge

Herh. 2 x 1 minuut
Gewicht
Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut. Om de 30 seconden wissel je van kant.

Klikschema ©



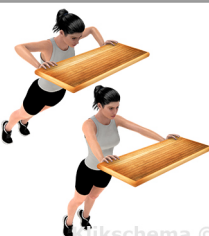
Op de tenen gaan staan. (kuitspiieren)

Herh. 2 x 1 minuut
Gewicht
Opm.

Klikschema ©

Armen circuit

Wanneer je één oefening een minuut hebt gedaan ga je door naar de andere oefening. Na 3 oefeningen mag je 30 tot 60 seconden rust houden. Wanneer je 2 rondes afgewerkt ga je naar het volgende circuit.



Opdrukken tegen de muur

Herh. 2 x 1 minuut
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Biceps Curl Dumbell

Herh. 2 x 1 minuut
Gewicht gewichtjes, elastiek, of flesje
Opm. water



Roeien

Herh. 2 x 1 minuut
Gewicht gewichtjes, elastiek, of flesje
Opm. water

Buik & rug circuit

Wanneer je één oefening een minuut hebt gedaan ga je door naar de andere oefening. Na 3 oefeningen mag je 30 tot 60 seconden rust houden. Wanneer je 2 rondes afgewerkt ga je naar het volgende circuit.



rechte buikspieren

Herh. 2 x 1 minuut
Gewicht n.v.t.
Opm. Kijk schuin omhoog over u benen.



Schuine buikspieren

Herh. 2 x 1 minuut
Gewicht
Opm. Draai steeds om en om in met je elleboog naar je knieën



bovenlijf heffen (onderrug)

Herh. 2 x 30 seconden
Gewicht
Opm.