



Bovenlijf schema

- Bepaal voor jezelf in welk niveau je zit niveau 1 of 2
- Bij de eerste oefening start je met de eerste 2 sets (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.



Klikschema ©

1. Schouder cirkel

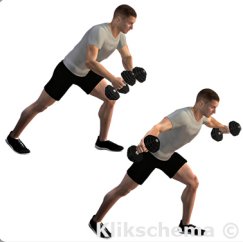
Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen



Klikschema ©

2. Zagen (Row)

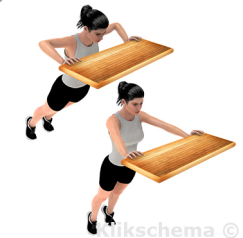
Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen



Klikschema ©

3. 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



Klikschema ©

4. opdrukken tegen de muur of trap

Herh. 3 x 12hh.
Gewicht Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen



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



Klikschema ©

6. Triceps

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



Klikschema ©

7. 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

**8. Shoulder Press**

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Zelf beslissen

Rust 15 seconden

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

**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

**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