



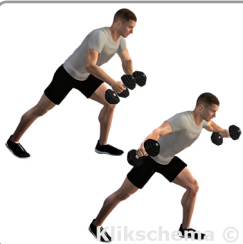
Bovenlijf schema

- 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. 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



2. 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



3. opdrukken eventueel 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



4. stofzuigen

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



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



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, Niveau 3: 3 x 1minuut



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, Niveau 3: 3 x 1minuut



8. Dippen (triceps)

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Zelf beslissen

Rust 15 seconden

Opm. Handen plaatsen op schouder breedte. Buig de armen tot 90 graden.

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

KlikSchema ©



9. 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, Niveau 3: 3 x 1minuut

1minuut

KlikSchema ©



10. 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

1minuut

KlikSchema ©



11. 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

1minuut

KlikSchema ©