

DOEL PROGRAMMA:	Veilig en gecontroleerd bewegen in de fitness
DUUR PROGRAMMA:	30 – 45 minuten
FREQUENTIE:	Voer beide programma's 1 à 2 keer per week uit

PROGRAMMA A – FULL BODY

OEFENING	REEKSEN	HERHALINGEN	TEMPO	RUST
WARM JEZELF OP MAAK JE LICHAAM KLAAR VOOR DE SESSIE				
Cardiotoestel naar keuze	1	3 tot 10 min	Get sweaty	-
WERK AAN (BASIS)KRACHT EN/OF ONTWIKKEL MEER SPIERMASSA WANNEER JE TOT UITPUTTING TRAIKT				
Squat - <u>Optie A</u> (Leg Press) - <u>Optie B</u> (Smith Machine Squat) - <u>Optie C</u> (Back Squat – Heels Elevated)	1 – 3	8 – 15	Laat gewicht gecontroleerd zakken (2 tot 4 tellen)	60 - 120 sec
Push - <u>Optie A</u> (Machine Chest Press) - <u>Optie B</u> (Cable Chest Press) - <u>Optie C</u> (Dumbbell Chest Press)	1 – 3	8 – 15	Laat gewicht gecontroleerd zakken (2 tot 4 tellen)	60 - 120 sec
Lunge - <u>Optie A</u> (Supported Split Squat) - <u>Optie B</u> (Reverse Lunge) - <u>Optie C</u> (Walking Lunge)	1 – 3	8 – 15 per zijde	Laat gewicht gecontroleerd zakken (2 tot 4 tellen)	60 - 120 sec
Pull - <u>Optie A</u> (Machine Row) - <u>Optie B</u> (Cable Row) - <u>Optie C</u> (Barbell Row)	1 – 3	8 – 15	Laat gewicht gecontroleerd zakken (2 tot 4 tellen)	60 - 120 sec
Abs - <u>Optie A</u> (Machine Crunch) - <u>Optie B</u> (Cable Crunch) - <u>Optie C</u> (Sit-up)	1 – 3	8 – 15	Traag	60 - 120 sec
TER AFKOELING...				
Wandelen	1	Naar keuze	Rustig	-

Klik op de oefening om de YouTube video te bekijken. De oefening opties gaan van makkelijk (of minder complex) naar moeilijk (of complex).

Opteer voor minder reeksen (1 à 2) indien je nog geen ervaring hebt. Kies dan ook het minst aantal herhalingen. Bouw elke training op door je herhalingen en/of reeksen en/of gewicht geleidelijk te verhogen. Voer elke oefening uit met zo'n groot mogelijke bewegingsuitslag ("Range of Motion"). Beoog qua intensiteit een score van 6 à 7 op 10 als beginner, een 7 à 8 als ervaren, of 8 à 9 indien ervaren sporter die meer spiermassa wenst op te bouwen.

DOEL PROGRAMMA:	Veilig en gecontroleerd bewegen in de fitness
DUUR PROGRAMMA:	30 – 45 minuten
FREQUENTIE:	Voer beide programma's 1 à 2 keer per week uit

PROGRAMMA B – FULL BODY

OEFENING	REEKSEN	HERHALINGEN	TEMPO	RUST
WARM JEZELF OP MAAK JE LICHAAM KLAAR VOOR DE SESSIE				
Cardiotoestel naar keuze	1	3 tot 10 min	Get sweaty	-
WERK AAN (BASIS)KRACHT EN/OF ONTWIKKEL MEER SPIERMASSA WANNEER JE TOT UITPUTTING TRAIKT				
Hinge - <u>Optie A</u> (Machine Back Extension) - <u>Optie B</u> (45° Back Extension) - <u>Optie C</u> (Barbell Romanian Deadlift)	1 – 3	8 – 15	Laat gewicht gecontroleerd zakken (2 tot 4 tellen)	60 - 120 sec
Push - <u>Optie A</u> (Machine Shoulder Press) - <u>Optie B</u> (Seated Dumbbell Shoulder Press) - <u>Optie C</u> (Standing Barbell Shoulder Press)	1 – 3	8 – 15	Laat gewicht gecontroleerd zakken (2 tot 4 tellen)	60 - 120 sec
Lunge - <u>Optie A</u> (Supported Split Squat) - <u>Optie B</u> (Reverse Lunge) - <u>Optie C</u> (Walking Lunge)	1 – 3	8 – 15 per zijde	Laat gewicht gecontroleerd zakken (2 tot 4 tellen)	60 - 120 sec
Pull - <u>Optie A</u> (Machine Pulldown) - <u>Optie B</u> (Cable Pulldown) - <u>Optie C</u> (Chin-up)	1 – 3	8 – 15	Laat gewicht gecontroleerd zakken (2 tot 4 tellen)	60 - 120 sec
Arms - <u>Optie A / A</u> (Machine Biceps Curl, Machine Triceps Ext.) - <u>Optie B / B</u> (Cable Biceps Curl, Cable Triceps Pushdown) - <u>Optie C / C</u> (Incline Dumbbell Curl, Triceps Dips)	1 – 3	8 – 15	Laat gewicht gecontroleerd zakken (2 tot 4 tellen)	60 - 120 sec
TER AFKOELING...				
Wandelen	1	Naar keuze	Rustig	-

Klik op de oefening om de YouTube video te bekijken. De oefening opties gaan van makkelijk (of minder complex) naar moeilijk (of complex).

Opteer voor minder reeksen (1 à 2) indien je nog geen ervaring hebt. Kies dan ook het minst aantal herhalingen. Bouw elke training op door je herhalingen en/of reeksen en/of gewicht geleidelijk te verhogen. Voer elke oefening uit met zo'n groot mogelijke bewegingsuitslag ("Range of Motion"). Beoog qua intensiteit een score van 6 à 7 op 10 als beginner, een 7 à 8 als ervaren, of 8 à 9 indien ervaren sporter die meer spiermassa wenst op te bouwen.