Trainingsplan — Sjoerd - 1

Doel	Shape - afvallen & strak lichaam
Startdatum	**Tijd** 1 **Einddatum**
Aanwijzingen	

virtuagym

Oefeningen	Datum / / / /

1. Loopband — Cardiovasculair Systeem

Duur	00:10:00			
Afstand	0			
Snelheid	0			
Kcal				
Notitie				

2. Seated leg press machine — Bovenbeenspier, Bilspieren

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

3. Seated leg curl — Hamstrings

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

4. Seated leg extension — Bovenbeenspier

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

5. Calf machine — Kuiten

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

6. Reverse Fly - ST — Bovenrug, Achterkant schouders

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

7. Hang jumps shrug - Barbell — Benen, Bovenrug, Schouders

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

8. Abdominal crunch machine — Buik

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

9. Rotary torso machine, links — Schuine buikspieren

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

10. Hyperextension hoog — Onderrug, Bilspieren

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

11. Back raise hands and legs lifted — Onderrug

Set 1	8 x			
Set 2	8 x			
Set 3	8 x			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

12. Hometrainer — Cardiovasculair Systeem

Duur	00:05:00			
Afstand	0			
Snelheid	0			
Kcal				
Notitie				

Trainingsplan — Sjoerd - 2

Doel	Shape - afvallen & strak lichaam
Startdatum	**Tijd** 1 **Einddatum**
Aanwijzingen	

virtuagym

Oefeningen	Datum / / / /

1. Loopband — Cardiovasculair Systeem

Duur	00:10:00			
Afstand	0			
Snelheid	0			
Kcal				
Notitie				

Oefeningen	Datum / / / /

2. Butterfly - DBs — Borst

Set 1	12 x kg			
Set 2	10 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

3. Seated chest press — Borst

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

4. Lat pulldown wide grip front — Brede rugspier

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

5. Horizontal row zittend - Pulley — Bovenrug

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

6. Preacher curl machine — Biceps

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

7. Biceps curl staand - Barbell — Biceps

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

8. Assisted dipping machine — Triceps

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

9. Triceps extension machine — Triceps

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

10. Hometrainer — Cardiovasculair Systeem

Duur	00:05:00			
Afstand	0			
Snelheid	0			
Kcal				
Notitie				

Trainingsplan — Sjoerd - 3

Doel	Shape - afvallen & strak lichaam
Startdatum	**Tijd** 1 **Einddatum**
Aanwijzingen	

virtuagym

Oefeningen	Datum / / / /

1. Loopband — Cardiovasculair Systeem

Duur	00:10:00			
Afstand	0			
Snelheid	0			
Kcal				
Notitie				

2. Seated leg press machine — Bovenbeenspier, Bilspieren

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

3. Seated leg curl — Hamstrings

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

4. Squat - Barbell — Bovenbeenspier, Bilspieren

Set 1	8 x kg			
Set 2	10 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

5. Calf raise incline leg press machine — Kuiten

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

6. Front raise, alternated - DBs — Voorkant schouders

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

7. Upright row smal - Barbell — Midden schouders

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

8. Plank 1 voet op, links — Buik

Duur	00:00:45			
Afstand	0			
Snelheid	0			
Kcal				
Notitie				

9. Russian twist — Schuine buikspieren, Buik

Set 1	8 x			
Set 2	8 x			
Set 3	8 x			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

10. Back extension machine — Onderrug

Set 1	8 x kg			
Set 2	8 x kg			
Set 3	8 x kg			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

11. Hometrainer — Cardiovasculair Systeem

Duur	00:05:00			
Afstand	0			
Snelheid	0			
Kcal				
Notitie				

Trainingsplan — Sjoerd - 4

Doel	Shape - afvallen & strak lichaam		
Startdatum		**Tijd** 1	**Einddatum**
Aanwijzingen			

virtuagym

Oefeningen	Datum /	/	/	/
1. Loopband				Cardiovasculair Systeem
	Duur	00:10:00		
	Afstand	0		
	Snelheid	0		
	Kcal			
	Notitie			

Oefeningen	Datum /	/	/	/
2. Crossover - Pulley				Borst
	Set 1	8 x kg		
	Set 2	8 x kg		
	Set 3	8 x kg		
	Set 4			
	Set 5			
	Notitie			

3. Chest Press - ST				Borst
	Set 1	8 x kg		
	Set 2	8 x kg		
	Set 3	8 x kg		
	Set 4			
	Set 5			
	Notitie			

4. Horizontal row machine				Bovenrug
	Set 1	8 x kg		
	Set 2	8 x kg		
	Set 3	8 x kg		
	Set 4			
	Set 5			
	Notitie			

5. Reverse pectoral fly machine				Bovenrug
	Set 1	8 x kg		
	Set 2	8 x kg		
	Set 3	8 x kg		
	Set 4			
	Set 5			
	Notitie			

6. Preacher curl - Barbell				Biceps
	Set 1	8 x kg		
	Set 2	8 x kg		
	Set 3	8 x kg		
	Set 4			
	Set 5			
	Notitie			

7. Biceps Curl - ST				Biceps
	Set 1	8 x kg		
	Set 2	8 x kg		
	Set 3	8 x kg		
	Set 4			
	Set 5			
	Notitie			

8. Triceps push down - Pulley				Triceps
	Set 1	8 x kg		
	Set 2	8 x kg		
	Set 3	8 x kg		
	Set 4			
	Set 5			
	Notitie			

9. Triceps dip - Box				Triceps
	Set 1	8 x kg		
	Set 2	8 x kg		
	Set 3	8 x kg		
	Set 4			
	Set 5			
	Notitie			

10. Hometrainer				Cardiovasculair Systeem
	Duur	00:05:00		
	Afstand	0		
	Snelheid	0		
	Kcal			
	Notitie			