



FITNESS TIPS

FITNESSSCHEMA: BEGINNERS

Introductieschema voor beginners

Dit schema is bedoeld voor mensen die net beginnen met trainen zodat ze gewend kunnen raken aan fitnessoefeningen.

Begin altijd met een warming-up: bijvoorbeeld op ene crosstrainer voor 10 minuten.

Train vervolgens **vier setjes** van **15 herhalingen**. Met een rust van een minuut tussen de set.

Een herhaling duurt in totaal 3 seconde. 1 seconde wegdrukken en 2 seconden terug laten zakken.

Voor een optimaal resultaat train je 2 tot drie keer per week. Zo raakt je lichaam gewend aan de fitnessoefeningen en word je langzaam aan sterker.

Opmerkingen:

Een training duurt ongeveer 60 tot 75 minuten.

Gebruik voornamelijk fitnessmachines

Train niet te zwaar, het gaat in eerste paar weken echt om een correct uitvoering (in verband met kans op blessures).

Vraag je trainer na 8 weken weer om een nieuw schema.



FITNESS TIPS

FITNESSSCHEMA: BEGINNERS

Kies hiervan 8 tot 10 oefeningen

Benen (kies er 3 uit)	Leg Press
	Leg Extension
	Leg Curl
	Standing Calf Raise
Borst (kies er 1 uit)	Benchpress
	Incline Fly
Rug (kies er 1 uit)	Front Pull Down
	Dumbbell Row
Schouders	Shoulder Press
	Dumbbell side raise
Armen	Seated dumbbell curl
	Triceps pushdown
Buik	Plank
	Side-plank



FITNESS TIPS

FITNESSSCHEMA: BEGINNERS