




Trainingsplan challenge bootcamp - 1


Doel	Afvallen
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	





Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Hardlopen, duur Cardiovasculair Systeem, Benen					
	Duur	00:03:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Air squat Quadriceps					
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: 20x squat en 15x push-up om en om..			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Push-up Borst					
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: 20x squat en 15x push-up om en om. .			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Hardlopen, duur Cardiovasculair Systeem, Benen					
	Duur	00:03:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Lunge, alternated Quadriceps					
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: lunge benen afwisselen. 20x lunge en 10x burpee om en om. .			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Burpee Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps					
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: 20x lunge en 10x burpee om en om. .			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Hardlopen, duur Cardiovasculair Systeem, Benen					
	Duur	00:03:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Zijwaarts stappen, links Abductor					
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: side squat 5 heen 5 terug. 10x side squat en 20x spreidsprongen om en om. .			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Spreidsprongen, interval Cardiovasculair Systeem					
	Set 1	20 s			
	Set 2	20 s			
	Set 3	20 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: 10x side squat en 20x spreidsprongen om en om. .			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Hardlopen, duur Cardiovasculair Systeem, Benen					
	Duur	00:03:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				