

# Fitness Exercises



Trainingsdag 1		Series (Sets)	Herhalingen (Reps)	Gewicht in KG	Rustpauze in min.
Chest	Barbell or Dumbbell Flat Bench Press	4	8		1
Chest	Barbell or Dumbbell Incline Bench Press	4	8		1
Chest	Pec Dec	4	8		1
Chest	Flys	4	8		1
Triceps	Lying Tricep Extension	4	8		1
Triceps	Seated Tricep Extension	4	8		1
Triceps	Pully Push Downs	4	8		1
Triceps	Concentration Extension	4	8		1
Abs	Sit Ups Straight	4	25		1
Abs	Sit Ups Twist	4	25		1
Abs	Leg Raises	4	15		1
Abs	Leg Raises Bent	4	15		1

## Training voor spieropbouw

Spieropbouwtraining is voor verhoging van je maximale kracht. Tevens worden de spieren groter. Voorwaarde voor het vergroten van je spieren is dat je de oefening langzaam en zonder onderbreking uitvoert. Het gewicht stem je af op ongeveer 60-80% van je maximaal. De aantal herhalingen ligt tussen de 8 tot 15. De sets van de oefening ligt tussen de 5 tot 8.

Rekenvoorbeeld.

Maximaal gewicht bij het bv.bankdrukken is eenmalig 100KG. Je traint dus met 60-80KG, wat gelijk is aan 60-80% van 100KG.

Probeer met vooruitgang te trainen. Als je met een gewicht gemakkelijker de oefening kan uitvoeren wordt het tijd om zwaarder te gaan trainen. Hierdoor blijf je de spieren stimuleren om sterker te worden. Tijdens de oefeningen is het belangrijk dat je bij krachtinspanning uitademt.

## Training voor definitie

Definitietraining is om je spieren te accentueren. Bij definitietraining verbrand je lichaamsvet en verhoog je ook het krachthoudingsvermogen van je spieren. Voorwaarde voor het vergroten van je kracht uithoudingsvermogen en dus je definitie van je spieren is dat je de oefening met een relatief licht gewicht uitvoert. Het gewicht stem je af op 30-50% van je maximaal. De aantal herhalingen vanaf 25. De aantal sets van de oefening ligt tussen de 4-10 sets.

Bij het trainen voor definitie maak je veel bewegingen met een laag gewicht die er weer voor zorgen dat je gewrichten zich herstellen van zwaar trainen. Dit is zeer belangrijk om slijtage van je gewrichten te voorkomen door gevolg van de grote krachten die optreden als men zwaar tot zeer zwaar traint. Tevens zorgt je uithoudingsvermogen ervoor dat je spieren zich sneller herstellen, zodat je zwaarder kunt gaan trainen. Tijdens de oefeningen is het belangrijk dat je bij krachtinspanning uitademt.