

Trainingschema:

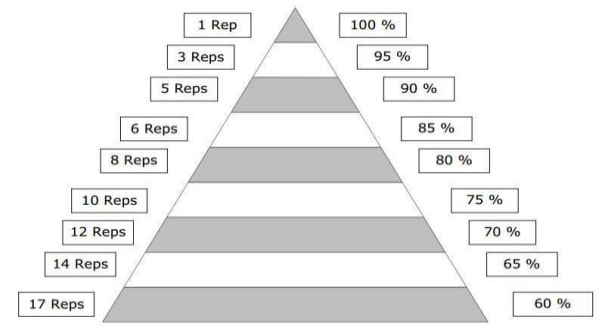
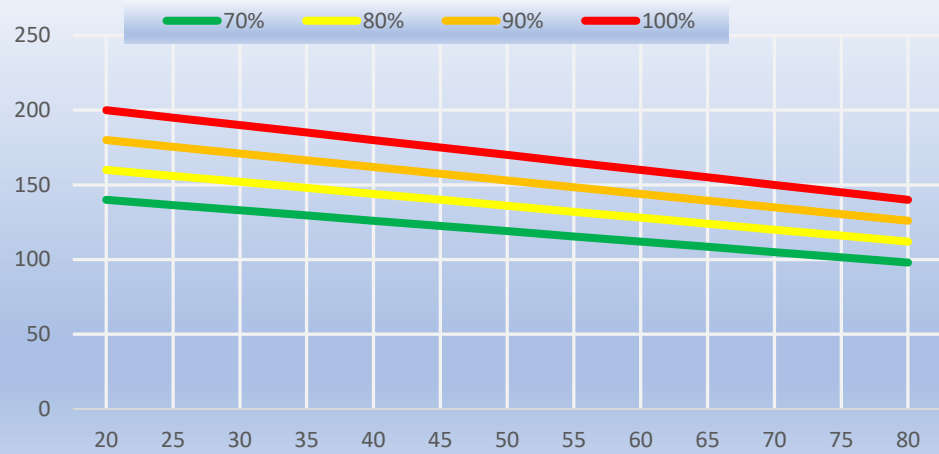


info@kwabek.nl
06 17070002

Oefening	Datum:	Sets	Rep/kg.						

Voer alle oefeningen rustig en correct uit volgens de instructies die ik je geef
Doe altijd een warm-up van circa 8-10min.

Maximale Hartfrequentie naar belasting en leeftijd



1 RM berekenen

Datum					
Gewicht					
% vet					
% spier					
% bot					
% water					