

Sportschool workout - Benen & Billen



Door Louella Bartnig - Fitaddict.nl

Datum: _____

>>> Voor meer uitleg en tips zie de bijbehorende video op mijn Youtube of Blog

LET OP: De circuit oefeningen doe je allemaal achter elkaar en dat is dan 1 set.

Circuit oefening 1	Week	Set 1	Reps	Set 2	Reps	Set 3	Reps	Set 4	Reps
Back Squat		Gewicht		Gewicht		Gewicht		Gewicht	
	Week 1		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 2		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 3		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 4		10-12		10-12		10-12		10-12
Circuit oefening 2	Week	Set 1	Reps	Set 2	Reps	Set 3	Reps	Set 4	Reps
Trap lopen op en neer 1x Kettlebells 1x Zonder gewicht & 1 trede over slaan		Gewicht		Gewicht		Gewicht		Gewicht	
	Week 1		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 2		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 3		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 4		10-12		10-12		10-12		10-12
Circuit oefening 2.2	Week	Set 1	Reps	Set 2	Reps	Set 3	Reps	Set 4	Reps
Geen trap? Step up's		Gewicht		Gewicht		Gewicht		Gewicht	
	Week 1		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 2		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 3		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 4		10-12		10-12		10-12		10-12
Circuit oefening 3	Week	Set 1	Reps	Set 2	Reps	Set 3	Reps	Set 4	Reps
Walking Lunges		Gewicht		Gewicht		Gewicht		Gewicht	
	Week 1		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 2		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 3		10-12		10-12		10-12		10-12
	Week 4		10-12		10-12		10-12		10-12
Oefening 4	Week	Set 1	Reps	Set 2	Reps	Set 3	Reps	Set 4	Reps
Leg Extension		Gewicht		Gewicht		Gewicht		Gewicht	
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Oefening 5	Week	Set 1	Reps	Set 2	Reps	Set 3	Reps	Set 4	Reps
Leg Press		Gewicht		Gewicht		Gewicht		Gewicht	
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Oefening 6	Week	Set 1	Reps	Set 2	Reps	Set 3	Reps	Set 4	Reps
Lying Leg Curl		Gewicht		Gewicht		Gewicht		Gewicht	
	Week 1		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 2		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 3		12-15		12-15		12-15		12-15
	Week 4		12-15		12-15		12-15		12-15
Oefening 7	Week	Set 1	Reps	Set 2	Reps	Set 3	Reps	Set 4	Reps
Wall Balls (als Cardio)		Gewicht		Gewicht		Gewicht		Gewicht	
	Week 1		25		25		25		25
	Week 2		25		25		25		25
	Week 3		25		25		25		25
	Week 4		25		25		25		25