

Krachttraining : Sessie 2

4 categoriën > in elke categorie heb je 3 boxes met 2 oefeningen

	Lower Push	Upper Pull	Lower Pull	Upper Push
U.1				
U.1				
U.1				
U.1				
U.1				
U.1				
U.1				
U.1				
	<p>Utilise ce document en fonction du programme de séance que tu recevras de Xavier et/ou Jonas. Chaque ligne verticale est constitué de trois boîtes de comprenant deux exercices distincts, Choisis-en un des deux. Tu ne peux jamais faire les deux exercices de la même boîte, (Sauf cas exceptionnel si nous te le demandons) A toi de jouer et de construire ta propre séance C'est parti!</p> <p><small>Ce programme a été rédigé par X.Flamme et J.Wallens, dans le cadre de leur(s) activité(s) professionnel(s) respective(s). Nous déclinons toute responsabilité d'usage de ce document en dehors de notre volonté.</small></p>			

1 Box = 2 Exercices

Stel uw eigen circuit op:

- 3 reeksen / 20 herhalingen : kies uit oef 1 of 2 per box van elke categorie
- 60" Rust tussen de oefeningen
- Varieër zoveel mogelijk tussen de oefeningen

Opgelet:

- Wissel Rode oefeningen met blauwe oefeningen af