

Sportschema:

Functioneel krachtprogramma voor gevorderden

Als een spier sterker moet worden, moet ze harder werken dan in het dagelijks leven gebeurt. Om die mate van spieractiviteit te bereiken, moeten we beslissen welke soort oefening vereist is, maar ook de duur, de frequentie en de intensiteit. Het soort oefening bepaalt welke sterkte er opgebouwd gaat worden.

Oefeningen	Aantal herhalingen en reeksen	Rust
Squad (halter)	90% - 90% - 90% - 90% 5-5-5-5	3 à 4 minuten
Sit up schuin	70%-80%-90%-80%-70% 12-8-6-8-12	3 à 4 minuten
Bench Halter omhoog	90% - 90% - 90% - 90% 5-5-5-5	3 à 4 minuten
Omhoog duwen benen halt	70%-80%-90%-80%-70% 12-8-6-8-12	3 à 4 minuten
Bench Press	90% - 90% - 90% - 90% 5-5-5-5	3 à 4 minuten

Meer sportschema's kan je vinden op <http://www.infotalia.com>

InfoTalia draagt geen enkele verantwoordelijkheid bij het gebruik van bovenstaand sportschema.