TRAININGSSCHEMA

Niveau 03

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 3.

Week 1 van 6

MA *Uithoudingstest*

• Warming-up	met dynamische rekoefeningen
• Warming-up	5 min inlopen (duurloop 1)
• Kern	in 12 min zoveel mogelijk meters lopen (=nul-meting)
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI *Kracht*

Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
• Brug	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
• Full exercise	Hele nabootsing van de til test
	Serie 1 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 7,5 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec

WO *Rustdag*

DO *Extensieve duurloop*

• Warming-up	met dynamische rekoefeningen
• Warming-up	5 min inlopen (duurloop 1)
• Kern	2 x 8 min (duurloop 2) - rust met 2 min wandelen na 8 min
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR *Marsen en kracht*

Marsen

• 4 km marsen	5 km/u (= 72 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak

Kracht - Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	2 series van 10 x 2 seconden - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	2 series van 10 x 2 seconden - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
• Brug	2 series van 10 x 2 seconden - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 5 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSCHEMA

Niveau 03

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 3.

Week 2 van 6

MA *Extensieve duurloop*

• Warming-up	met dynamische rekoefeningen
• Warming-up	5 min inlopen (duurloop 1)
• Kern	10 min (duurloop 2) - 2 min rust met wandelen - 6 min (duurloop 2)
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI *Kracht*

Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
• Brug	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
• Full exercise	Hele nabootsing van de til test
	Serie 1 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec

WO *Zwemmen*

• Warming-up	4 x 25 min zwemmen, slag naar keuze
• Oefening 1	200 m zwemmen, slag naar keuze (zonder pauze)
• Oefening 2	2 x 8 m onder water zwemmen (lichaam volledig onder water)
• Oefening 3	Zwem achtereenvolgens de volgende afstanden (slag naar keuze) en neem na iedere afstand 20 sec rust: 25 m - 50 m - 75 m - 50 m - 25 m
• Cooling-down	50 m zwemmen, slag naar keuze

DO *Extensieve interval*

• Warming-up	10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen
• Kern	Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller
	• **3 maal** (2 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze wandel/dribbel
	• **4 maal** (1 min hard - 1 min rust) - 3 min pauze wandel/dribbel
	• **6 maal** (30 sec hard - 30 sec rust)
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR *Marsen en kracht*

Marsen

• 5 km marsen	6 km/u (= 60 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak

Kracht - Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
• Brug	2 series van 10 x 2 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 6 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSCHEMA

Niveau 03

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 3.

Week 3 van 6

MA *Extensieve duurloop*

• Warming-up	met dynamische rekoefeningen
• Warming-up	5 min inlopen (duurloop 1)
• Kern	10 min (duurloop 2) - 2 min rust met wandelen - 8 min (duurloop 2)
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI *Kracht*

Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	2 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	2 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
• Brug	2 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
• Full exercise	Hele nabootsing van de til test
	Serie 1 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 10,5 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec

WO *Rustdag*

DO *Extensieve interval*

• Warming-up	10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen
• Kern	Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller.
	• **3 maal** (2 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze
	• **3 maal** (1 min hard - 1 min rust) - 3 min pauze
	• **4 maal** (45 sec hard - 45 sec rust) - 3 min pauze
	• **4 maal** (30 sec hard - 30 sec rust)
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR *Marsen en kracht*

Marsen

• 5 km marsen	5,5 km/u (= 66 sec / 100 m) wandelschoenen, trainingspak, rugzak 10 kg

Kracht - Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	2 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	2 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
• Brug	2 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 7 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSCHEMA

Niveau 03

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 3.

Week 4 van 6

MA

Extensieve duurloop

• Warming-up	dynamische rekoefeningen
• Warming-up	5 min inlopen (duurloop 1)
• Kern	10 min (duurloop 2) - 2 min rust met wandelen - 3 min (duurloop 2)
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI

Kracht

Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
• Brug	3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
• Full exercise	Hele nabootsing van de til test
	Serie 1 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 16 kilo per hand - rust 30 sec

WO

Zwemmen

• Warming-up	Zwem 2x de volgende serie en neem na 100 m 30 sec rust: 25 m borstcrawl - 25 m schoolslag - 25 m borstcrawl benen en schoolslag armen - 25 m enkelvoudige rugslag
• Oefening 1	**Schoolslag rug** zwem 4 x 25 m, neem na elke 25 m 20 sec rust
	Schoolslag buik zwem 4 x 25 m met een plankje, neem bij iedere 25 m 20 sec rust

	Schoolslag (armen en benen) 4 x 50 m, neem na elke 50m 30 sec rust
• Oefening 2	**Onder water zwemmen** 20 ver als je kunt (min 8 meter) tel je slagen
• Cooling-down	50 m zwemmen, slag naar keuze

DO *Extensieve interval*

• Warming-up	10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen
• Kern	Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller
	2 min - 3 min - 4 min - 3 min - 2 min (hard)
	Rust is steeds 2 minuten wandel/dribbel
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR *Marsen en kracht*

Marsen

3 x 2000 meter marsen	5.5 km/u (= 66 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak, rugzak 10 kg, rust 5 minuten na iedere serie

Kracht - Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (links en rechts)
• Brug	3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 8 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSCHEMA

Niveau 03

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 3.

Week 5 van 6

MA *Extensieve duurloop*

• Warming-up	met dynamische rekoefeningen
• Warming-up	5 min inlopen (duurloop 1)
• Kern	12 min (duurloop 2) - rust met 2 min wandelen
• Kern	3 x 3 min (duurloop 3) - 2 min rust wandel/dribbel na iedere 3 min
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI *Kracht*

Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	1 been van de grond, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	1 been gespreid, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (2 zijden)
• Brug	1 been, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (afwisselen been)

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 13 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 13 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
• Full exercise	Hele nabootsing van de til test
	Serie 1 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 13 kilo per hand - rust 30 sec

WO *Rustdag*

DO *Extensieve interval*

• Warming-up	10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen
• Kern	Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller
	• **3 maal** (2 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze wandel/dribbel
	• **5 maal** (1 min hard - 1 min rust) - 3 min pauze wandel/dribbel
	• **6 maal** (45 sec hard - 45 sec rust)
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR *Marsen en kracht*

Marsen

3 x 2000 meter marsen	6 km/u (= 60 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak, rugzak 12,5 kg, rust 5 minuten na iedere serie

Kracht - Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	1 been van de grond, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	1 been gespreid, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (2 zijden)
• Brug	1 been, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (afwisselen been)

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 13 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 13 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 9 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec

TRAININGSSCHEMA

Niveau 03

Met dit schema kun je jezelf in 6 weken voorbereiden op de fysieke belastbaarheidseisen van vacatures met niveau 3.

Week 6 van 6

MA *Extensieve duurloop*

• Warming-up	met dynamische rekoefeningen
• Warming-up	5 min inlopen (duurloop 1)
• Kern	12 min (duurloop 2) - rust met 2 min wandelen
• Kern	8 min (duurloop 3) - 2 min rust wandel/dribbel na iedere 3 min
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

DI *Kracht*

Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	1 been van de grond, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	1 been gespreid, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (2 zijden)
• Brug	1 been, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (afwisselen been)

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec
• Full exercise	Hele nabootsing van de til test
	Serie 1 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 2 10 herhalingen 15 kilo per hand - rust 30 sec
	Serie 3 10 herhalingen 20 kilo per hand - rust 30 sec

WO *Zwemmen*

• Warming-up	Zwem 2x de volgende serie en neem na 100 m 30 sec rust: 25 m borstcrawl - 25 m schoolslag - 25 m borstcrawl benen en schoolslag armen - 25 m enkelvoudige rugslag
• Oefening 1	**Enkelvoudige rugslag** zwem 4 x 25 m met plank tussen de benen, neem na elke 25 m 20 sec rust

• Oefening 2	**Schoolslag** zwem de volgende serie: 25 m - 50 m - 100 m - 50 m - 25 m na 25 m 10 sec rust, na 50 m 20 sec rust en na 100 m 30 sec rust.
• Oefening 3	Zwem 8 x 25 m, elke halve baan borstcrawl en schoolslag afwisselen, neem na elke 25 m 1 min rust
• Oefening 4	Zwem 4 x 25 m, elke 12,5 meter onder water met een slag naar keuze neem na elke 25 m 1 min rust
• Cooling-down	50 m zwemmen, slag naar keuze

DO *Extensieve interval*

• Warming-up	10 min inlopen (duurloop 1) met dynamische rekoefeningen
• Kern	Extensieve interval, op tempo van de 12 minutenloop of iets sneller. • **2 maal** (3 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze • **3 maal** (3 min hard - 2 min rust) - 3 min pauze • **4 maal** (30 sec hard - 30 sec rust)
• Cooling-down	5 min uitlopen (duurloop 1) met statische rekoefeningen

VR *Marsen en kracht*

Marsen

3 x 2000 meter marsen	6 km/u (= 60 sec / 100 m), wandelschoenen, trainingspak, rugzak 12,5 kg, rust 5 minuten na iedere serie

Kracht - Rompstabiliteit

• Voorwaartse plank	1 been van de grond, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec
• Zijwaartse plank	1 been gespreid, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (2 zijden)
• Brug	1 been, 3 series van 10 x 4 sec - rust 60 - 90 sec (afwisselen been)

Specifiek: gericht op til/draag test

• Squat met dumbells	**Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec **Serie 2** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec **Serie 3** 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht plaatsen naar heupen	**Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec **Serie 2** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec **Serie 3** 10 herhalingen 14 kilo per hand - rust 30 sec
• Gewicht omhoog halen	**Serie 1** 10 herhalingen 10 kilo per hand - rust 30 sec **Serie 2** 10 herhalingen 11 kilo per hand - rust 30 sec **Serie 3** 10 herhalingen 12 kilo per hand - rust 30 sec