

28-DAAGS BUIKSPIER SCHEMA

OEFENINGEN EN SCHEMA VOOR EEN **STRAKKE BUIK**

SNEL 5 KILO AFVALLEN



28-DAAGS BUIKSPIER SCHEMA

Dit schema is ontwikkeld om snel een strakke buik te krijgen en minimaal 5 kilo af te vallen binnen 28 dagen. Elke week bestaat uit 3 trainingsdagen en 4 rustdagen. Je kunt zelf per week indelen welke dagen je wilt en kunt trainen. Voor een optimaal resultaat moeten er tussen twee trainingsdagen minimaal één rustdag zitten.

3 sets van 12 herhalingen betekend dat je 3x12 dezelfde oefening doet. Tussen de sets neem je 60 seconden rust. Trainingsdag 1 van week 1 begin je dus als volgt:

- 12 x basis crunch
- 60 seconden rust
- 12 x basis crunch
- 60 seconden rust
- 12 x basis crunch
- 60 seconden rust
- 12 x Sit Up
- Enzovoorts...

In de schema's kun je klikken op de oefeningen om direct naar de website te gaan waar alle uitleg en informatie over de betreffende oefening te vinden is. Als je verder nog vragen hebt over het schema of over de oefeningen neem dan contact met ons op via de website.

SUCCES MET HET TRAINEN VAN JE BUIKSPIEREN!



WEEK 1

DAG 1:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Basis Crunch	3	12
Sit Up	3	12
V-up	3	12

DAG 2:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Knee Raises	3	12
Gedraaide Crunch	3	12
V-up	3	12

DAG 3:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Prone Cobra	3	12
Pulse Up	3	12
Sit Up	3	12



WEEK 2

DAG 1:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Basis Crunch	4	12
Sit Up	4	12
V-up	4	12

DAG 2:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Knee Raises	4	12
Gedraaide Crunch	4	12
V-up	4	12

DAG 3:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Prone Cobra	4	12
Pulse Up	4	12
Sit Up	4	12



WEEK 3

DAG 1:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Basis Crunch	4	20
Sit Up	4	20
V-up	4	20

DAG 2:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Knee Raises	4	20
Gedraaide Crunch	4	20
V-up	4	20

DAG 3:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Prone Cobra	4	20
Pulse Up	4	20
Sit Up	4	20



WEEK 4

DAG 1:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Basis Crunch	5	25
Sit Up	5	25
V-up	5	25

DAG 2:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Knee Raises	5	25
Gedraaide Crunch	5	25
V-up	5	25

DAG 3:

OEFENING	AANTAL SETS	AANTAL HERHALINGEN
Prone Cobra	5	25
Pulse Up	5	25
Sit Up	5	25

