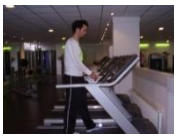
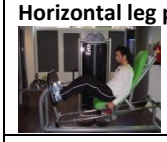
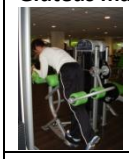
Fysiotherapeutisch Instituut Duinoord
Fysiotherapie Manuele therapie Haptonomie Revalidatie Ergotherapie Handtherapie

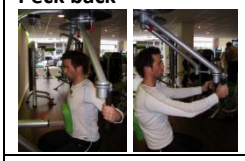
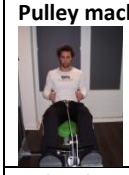
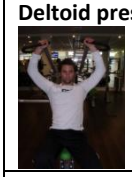
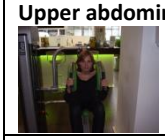
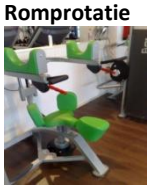
Trainingsschema fitness

Naam:
Geb.datum:

Danckertsstraat 88, 2517 TK Den Haag 070-3632442
www.fysioduinoord.nl info@fysioduinoord.nl

Datum	Instellingen	Fiets	Ligfiets	Loopband 	Crosstrainer	Roeimachine	Saturatie/pols
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						
	Tijd: Niveau: Omw/min: THF: Borg:						

	Datum												
Horizontal leg press 	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Seated leg curling	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Adductor machine	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Abductor machine	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Gluteus machine 	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Leg extension	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Calf machine	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Hamstring machine	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Lat. pull down	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Vertical chest press	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Pectoralis	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Inclined chest press	Gewicht: Series: Herhalingen:												

	Datum												
Peck back 	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Curling machine	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Triceps machine	Gewicht: Series: Herhalingen:												
High low pulley	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Losse gewichten	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Pulley machine 	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Deltoid press 	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Smith machine	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Upper abdominal machine 	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Romprotatie 	Gewicht: Series: Herhalingen:												
Lower back	Gewicht: Series: Herhalingen:												

Oefening op de mat	Gewicht: Series: Herhalingen:												