

## Krachttraining bij Sportcentrum Oudenrijn te Utrecht

Krachttraining	Apparaat en/of oefening
Borst	Barbell en bankje
	Horizontale drukbank
	Cable fly machine
	Chest press machine
	Dumbbells voor benchpress
	Dumbbells voor Decline benchpress
	Dumbbells voor incline fly
Buik	Back extension trainingsbank
	Trainingsbal/bosubal
	Kabelstellage
	Terry torso machine
	Abdominal crunch machine
	Vertical Bosu leg-hip raise
	Zware trainingsbal
Schouders	Dumbbells
	Barbell voor Front raise
	Barbell voor lying rear delt row
	Barbell voor Military press
	Barbell voor Shoulder press
	Kabelstellage voor external rotation
	Kabelstellage voor Shoulder press
	Kabelstellage voor Upright row
	Shoulder press machine voor Shoulder press
	Lateral raise machine voor lateral raise
Rug	Back extension bankje
	Stang met gewichten
	Machine back extension
	Lat dulldown machine
	Mid row machine
Triceps	Triceps extension machine
	Triceps pressdown machine
	Kabelstellage
Biceps	Biceps curl machine
	Kabelstellage
	Dumbbells
Quadriceps	Glute machine
	Leg extension machine
	Seated leg press machine
	Smit machine
	Squat machine
Kuiten	Calf extension machine

Hoe worden topsporters hierin begeleid:  
'Wij hebben fitnessinstructeurs die op afspraak kunnen begeleiden'