

## Krachtraining bij physical Fitness te Linschoten/Woerden

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

Physical Fitness | Industrieweg 1 | 3442 AE Woerden | (0348) 42 05 88

Jacob Barneveldstraat 24 | 3461 GA Linschoten | (0348) 76 91 07 | [www.physicalfitness.nl](http://www.physicalfitness.nl)

VSU Topsport | Olympisch Netwerk Midden Nederland | Grebbeberglaan 5 | 3527 VX UTRECHT | tel. (030) 284 07 70 | fax (030) 284 07 79