

## Krachtraining bij Twizst Sport B.V. te Bunschoten

Krachtraining	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
	Kabelstellinge
	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
	Kabelstellinge voor external rotation
	Kabelstellinge voor Shoulder press
	Kabelstellinge 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
	Kabelstellinge
Biceps	Biceps curl machine
	Kabelstellinge
	Dumbbells
Quadriiceps	Glute machine
	Leg extension machine
	Seated leg press machine
	Squat machine
Kuiten	Calf extension machine

### Hoe worden topsporters hierin begeleid:

Na de intake wordt er een programma en periodisering gemaakt, wat afgestemd wordt op de wedstrijden. Vervolgens wordt er gekeken naar de uitvoering, getest en geëvalueerd.

