

Dit schema wordt u aangeboden door:



FITNESSSCHEMA.NL

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 6 & 12, 6 & 12
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: High intensity 2 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	crosstrainer	10 minuten					
benen	dumbbell squat						
	dumbbell lunges						
rug	lat pull down triangel						
	standing cable row						
borst	dumbbell fly						
schouders	front raise						
biceps	standing cable curl						
triceps	triceps push down						
buik	leg raises	3 x 15 herh.					
cooling down	bike	8 minuten					

Extra informatie:

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 8 seconden.

Neem alleen tussen de tweede en derde set ongeveer 120 seconden rust.

Maak maximaal de hoeveelheid herhalingen die gegeven zijn bij 'reps'. Houd voor de sets 1 en 3 en de sets 2 en 4 dezelfde gewichten aan.