



Dit schema wordt u aangeboden door:

# FITNESSSCHEMA.NL

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 3 Reps: 15 t/m 20  
 Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Basis 1 Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	crosstrainer:	15 minuten					
benen	leg press						
	leg extension						
rug	lat pull down front						
	vertical row						
borst	chest press						
	peck deck						
schouders	shoulder press						
biceps	biceps machine						
triceps	triceps machine						
buik	abdominal machine						
cooling down	bike	10 minuten					

**Extra informatie:**

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 6 seconden.  
 Neem tussen elke set ongeveer 45 seconden rust.  
 Maak minimaal 15 en maximaal 20 herhalingen.