

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 15 t/m 20
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Basis 1 splitschema Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	rowing machine	15 minuten					
benen	leg extension						
	seated leg curl						
	standing calf raise						
	leg press						
billen	lunges						
	standing gluteus						
rug	lat pull down front						
	seated cable row						
onderrug	dumbbell row						
	lower back extension						
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.

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 15 t/m 20
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Basis 1 splitschema Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	15 minuten					
borst	dumbbell fly						
	incline dumbbell press						
	chest press						
schouder	side raise						
	shoulder press						
triceps	arm extension						
	triceps press						
biceps	standing arm curl						
	preachers curl						
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.