

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 15 t/m 20

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Basis 2 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	15 minuten					
benen	leg press						
	lunges						
rug	lat pull down front						
	dumbbell row						
borst	bench press						
	peck deck						
schouders	side raise						
biceps	standing cable curl						
triceps	triceps press						
buik	crunches						
cooling down	crosstrainer	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.