



Dit schema wordt u aangeboden door:

# FITNESSSCHEMA.NL

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 3 Reps: 15  
 Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Basis 2 Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	rowing machine	15 minuten					
benen	leg press						
	lunges						
rug	lat pull down front						
	dumbbell row						
borst	dumbbell press						
	pech 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 60 seconden rust.  
 Maak maximaal 15 herhalingen.