

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 15

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Basis 2 splitschema Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	run	15 minuten					
benen	dumbbell squat						
	leg press						
	leg curl						
	calf raise						
billen	dumbbell lunges						
	standing gluteus						
rug	lat pull down triangel						
	dumbbell row						
onderrug	T-bar row						
	hyper 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 60 seconden rust.
 Maak maximaal 15 herhalingen.

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 15
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Basis 2 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						
	cable cross over						
	incline bench press						
schouder	front raise						
	dumbbell press						
triceps	seated arm extension						
	triceps press						
biceps	alternate dumbbell 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 60 seconden rust.
 Maak maximaal 15 herhalingen.