



Dit schema wordt u aangeboden door:

FITNESSSCHEMA.NL

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 12
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Basis 3 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	squat						
	deadlift						
rug	lat pull down triangel						
	T-bar row						
borst	bench press						
	cable cross over						
schouders	neck press						
biceps	preachers curl						
triceps	dipping						
buik	abdominal machine						
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 12 herhalingen.