

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 3 Reps: 15

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Basis 3 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	hack squat						
	deadlift						
	alternate leg curl						
	standing calf raise						
billen	sumo squats						
	lunges						
rug	lat pull down wide						
	bent over side raise						
onderrug	bent over row						
	hyper extension						
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.

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 3 Reps: 15  
 Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Basis 3 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					
borst	dumbbell press						
	cable cross over						
	incline bench press						
schouder	dumbbell press						
	upright row						
triceps	triceps extension						
	dipping						
biceps	barbell curl						
	dumbbell hammer curl						
buik	leg raises						
cooling down	run	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.