



Dit schema wordt u aangeboden door:

FITNESSSCHEMA.NL

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 8, 15, 8, 15
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Confusion 1 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	crosstrainer:	15 minuten					
benen	leg press						
	standing gluteus						
rug	lat pull down front						
	seated cable row						
borst	chest press						
schouders	shoulder press						
biceps	seated dumbbell curl						
triceps	kick back						
buik	leg raises	4 x 15 herh.					
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 de hoeveelheid herhalingen die gegeven zijn bij 'reps'. Houd voor de sets 1 en 3 en de sets 2 en 4 dezelfde gewichten aan.