

Naam:	Trainingsdoel:	Sets: 4	Reps: 8, 15, 8, 15
Startdatum:	Trainingsmethode: Confusion 1 splitschema	Frequentie:	3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	leg press						
	leg curl						
	leg extension						
	standing gluteus						
billen	seated cable row						
	rowing torso						
	lat pull down triangel						
biceps	preachers curl						
cooling down	bike	5 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.

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 8, 15, 8, 15

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Confusion 1 splitschema Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	rowing machine	10 minuten					
borst	incline dumbbell press						
	chest press						
	peck deck						
schouders	dumbbell press						
	side raise						
triceps	triceps push down						
	triceps press						
buik	abdominal machine	3 x 15 herh.					
	leg raises	3 x 15 herh.					
cooling down	bike	8 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.