

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 6, 12, 6, 12

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

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	12 minuten					
benen	sumo squat						
	leg curl						
	leg extension						
	standing gluteus						
	bent side raise						
rug	seated cable row						
	alternate lat pull down						
biceps	standing hammer curl						
onderrug	hyper extension						
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 90 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: 6, 12, 6, 12
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Confusion 2 splitschema Frequentie: 4x 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						
	bench press						
	decline dumbbell fly						
schouders	dumbbell press						
	cable side raise						
triceps	dipping machine						
	incline arm extension						
buik	abdominal machine						
	leg raises	3x 20 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 90 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.