

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 4, 10, 4, 10

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Confusion 3 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	deadlift						
	dumbbell lunges						
rug	alternate lat pull down						
	bent over row						
borst	incline dumbbell press						
schouders	cable upright row						
biceps	standing cable curl						
triceps	dipping machine						
buik	abdominal machine	4x 12 herh.					
cooling down	bike	8 minuten					

Extra informatie:

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 8 seconden.

Neem tussen elke set ongeveer 120 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.