

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

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Confusion 3 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	dumbbell squat						
	stiffed leg cable deadlift						
	lunges						
	standing calf raise						
	bent over dumbbell row						
rug	bent over side raise						
	lat pull down wide grip						
biceps	standing dumbbell curl						
onderrug	lower back extension	3x 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.

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

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Confusion 3 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						
	dumbbell fly						
	cable cross over						
schouders	dumbbell shrug						
	barbell upright row						
triceps	small grip bench press						
	triceps extension						
buik	abdominal machine						
	leg raises	3x 12 herh.					
cooling down	crosstrainer	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.