

Dit schema wordt u aangeboden door:



# FITNESSSCHEMA.NL

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 4 Reps: 6 & 12, 6 & 12  
 Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: High intensity 1 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	crosstrainer	10 minuten					
benen	leg press						
	standing gluteus						
rug	lat pull down front						
	seated cable row						
borst	chest press						
schouders	shoulder press						
biceps	standing cable curl						
triceps	triceps press						
buik	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 8 seconden.

Neem alleen tussen de tweede en derde 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.