

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 6 & 12, 6 & 12
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: High intensity 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						
rug	lat pull down front						
	biceps machine						
biceps	biceps machine						
cooling down	bike	5 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.

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

Startdatum: _____ Trainingsmethode: High intensity 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						
	front 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 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.