

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 6 & 12, 6 & 12
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: High intensity 1 splitschema Frequentie: 4x 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	bent over row						
	standing cable row						
rug	lat pull down front						
	standing hammer curl						
biceps							
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: 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 chest press						
	chest press						
	cable cross over						
	shoulder press						
schouders	side raise machine						
	triceps push down						
triceps	triceps press						
	abdominal machine	3 x 15 herh.					
buik	crunches	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.