

Naam:	Trainingsdoel:	Sets: 4	Reps: 6 & 12, 6 & 12
Startdatum:	Trainingsmethode: High intensity 2 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						
	hack squat						
	leg extension						
	standing gluteus						
billen	seated cable row						
	chin up machine						
rug	T-bar row						
	standing cable 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 2 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 dumbbell press						
	chest press						
	decline dumbbell fly						
schouders	Arnold press						
	side raise machine						
triceps	seated triceps extension						
	triceps press						
buik	rotary torso	3 x 15 herh.					
	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.