

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

Startdatum: _____ Trainingsmethode: High intensity 3 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	crosstrainer	10 minuten					
benen	squat Smith machine						
	stiffed leg dumbbell deadlift						
rug	chin up machine						
	bent over row						
borst	cable cross						
schouders	neck press Smith machine						
biceps	concentration curll						
triceps	triceps extension						
buik	abdominal machine	3 x 10 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.