

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 4 & 10, 4 & 10
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: High intensity 3 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	dumbbell squat						
	horizontal leg curl						
	seated calf raise						
billen	lunges wide						
	dumbbell row						
rug	bent over side raise						
	chin up machine						
biceps	incline dumbbell curl						
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: 4 & 10, 4 & 10

Startdatum: _____ Trainingsmethode: High intensity 3 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	cable cross over						
	incline dumbbell press						
	decline dumbbell fly						
schouders	dumbbell shrug						
	dumbbell press						
triceps	triceps pull down						
	bench press small grip						
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.