

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

Startdatum: _____ Trainingsmethode: High intensity 3 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	deadlift						
	stiffed leg deadlift						
	seated calf raise						
	sumo squat						
billen	standing cable row						
	lat pull down triangel						
rug	bent over side raise						
	bent over arm 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: 4 & 10, 4 & 10
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: High intensity 3 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 cable fly						
	dumbbell press						
	decline dumbbell fly						
schouders	Arnold press						
	dumbbell shrug						
triceps	seated triceps extension						
	triceps press						
buik	rotary torso	3 x 15 herh.					
	abdominal machine	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.