



Dit schema wordt u aangeboden door:

FITNESSSCHEMA.NL

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 20
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: High rep 1 Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	crosstrainer:	15 minuten					
benen	leg press						
	leg curl						
rug	lat pull down front						
	seated cable row						
borst	chest press						
	peck deck						
schouders	side raise						
biceps	biceps machine						
triceps	triceps push down						
buik	abdominal machine						
cooling down	bike	10 minuten					

Extra informatie:

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 5 seconden.
 Neem tussen elke set ongeveer 45 seconden rust.
 Maak maximaal 20 herhalingen.