

Dit schema wordt u aangeboden door:



# FITNESSSCHEMA.NL

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 3 Reps: 20

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: High rep 2 Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	crosstrainer:	15 minuten					
benen	squat						
	lunges						
rug	lat pull down front						
	dumbbell row						
borst	dumbbell press						
	peck deck						
schouders	side raise						
biceps	standing cable curl						
triceps	triceps press						
buik	crunches						
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.