



Dit schema wordt u aangeboden door:

# FITNESSSCHEMA.NL

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 3 Reps: 20  
 Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: High rep 3 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	crosstrainer:	15 minuten					
benen	squat						
	deadlift						
rug	alternate lat pull down						
	T-bar row						
borst	dumbbell press						
	cable cross over						
schouders	neck press						
biceps	preachers curl						
triceps	dipping						
buik	abdominal machines						
cooling down	run	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.