



Dit schema wordt u aangeboden door:

# FITNESSSCHEMA.NL

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 4 Reps: 10, 12, 15, 20  
 Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Omgekeerde piramide 1 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	crosstrainer:	15 minuten					
benen	leg press						
	standing gluteus						
rug	lat pull down front						
	seated cable row						
borst	chest press						
schouders	shoulder press						
biceps	standing cable curl						
triceps	triceps press						
buik	leg raises	4 x 15 herh.					
cooling down	bike	10 minuten					

**Extra informatie:**

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 6 seconden.  
 Neem tussen elke set ongeveer 60 seconden rust.  
 Maak maximaal de hoeveelheid herhalingen die gegeven zijn bij 'reps'.