

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 10, 12, 15, 20
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: omgekeerde piramide 1 splitschema Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	run	10 minuten					
benen	leg press						
	leg curl						
	leg extension						
	standing calf raise						
	seated cable row						
rug	rowing torso						
	lat pull down front						
biceps	standing dumbbell curl						
cooling down	bike	5 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'.

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 10, 12, 15, 20
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Omgekeerde piramide 1 splitschema Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	crosstrainer	15 minuten					
borst	incline dumbbell press						
	chest press						
	decline dumbbell fly						
schouders	dumbbell press						
	barbell upright row						
triceps	seated triceps extension						
	triceps press						
buik	rotary torso	3x 15 herh.					
	leg raises	3x 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'.