

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 4      Reps: 8, 10, 12, 15  
 Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: omgekeerde piramide 1 splitschema      Frequentie: 4x 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 gluteus						
rug	bent over row						
	seated cable row						
	lat pull down front						
biceps	biceps machine						
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: 8, 10, 12, 15

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Omgekeerde piramide 1    Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	rowing machine	15 minuten					
borst	incline chest press						
	chest press						
	cable cross over						
	shoulder press						
schouders	side raise						
	triceps push down						
triceps	triceps press						
	abdominal machine	3x 12 herh.					
buik	crunches	3x 20 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'.