



Dit schema wordt u aangeboden door:

# FITNESSSCHEMA.NL

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 4 Reps: 20, 15, 12, 20

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Scheve piramide 2 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	15 minuten					
benen	squat						
	dumbbell lunges						
rug	lat pull down triangel						
	bent over cable row						
borst	dumbbell press						
schouders	side raise						
biceps	standing barbell curl						
triceps	triceps push down						
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'.