

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 4    Reps: 15, 12, 10, 15

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Scheve piramide 2 splitschema    Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	12 minuten					
benen	squat						
	leg curl						
	leg extension						
	standing gluteus						
	bent over row						
rug	seated cable row						
	alternate lat pull down						
biceps	standing cable curl						
onderrug	hyper extension						
cooling down	bike	8 minuten					

**Extra informatie:**

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 6 seconden.

Neem tussen elke set ongeveer 90 seconden rust.

Maak maximaal de hoeveelheid herhalingen die gegeven zijn bij 'reps'.

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 4    Reps: 15, 12, 10, 15

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Scheve piramide 2 splitschema    Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up:	rowing machine	10 minuten					
borst	incline chest press						
	dumbbell press						
	cable cross over						
schouders	shoulder press						
	front raise						
triceps	triceps push down						
	triceps press						
buik	abdominal machine						
	crunches	3x 20 herh.					
cooling down	bike	8 minuten					

**Extra informatie:**

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 6 seconden.  
 Neem tussen elke set ongeveer 90 seconden rust.  
 Maak maximaal de hoeveelheid herhalingen die gegeven zijn bij 'reps'.