



Dit schema wordt u aangeboden door:

FITNESSSCHEMA.NL

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 15, 12, 10, 8

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Standaard piramide 3 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	dumbbell squat						
	dumbbell lunges						
rug	alternate lat pull down						
	bent over row						
borst	incline bench press						
schouders	dumbbell press						
biceps	standing cable curl						
triceps	dipping machine						
buik	abdominal machine						
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'.