

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

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Standaard piramide 3 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	squat						
	leg curl						
	leg extension						
	standing calf raise						
	seated cable row						
rug	rowing torso						
	lat pull down front						
biceps	standing dumbbell curl						
onderrug	hyper extension	3x 12 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'.

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 4    Reps: 15, 12, 10, 8  
 Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Standaard piramide 3 splitschema    Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	rowing machine	10 minuten					
borst	incline dumbbell press						
	dumbbell press						
	cable cross over						
schouders	Arnold press						
	barbell upright row						
triceps	seated triceps extension						
	dipping machine						
buik	abdominal machine						
	leg raises	3x 15 herh.					
cooling down	crosstrainer	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'.