

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 4 Reps: 12, 10, 8, 6

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Standaard piramide 3 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	dumbbell squat						
	stiffed leg deadlift						
	alternate leg extension						
	standing gluteus						
	bent over cable row						
rug	chin up machine						
	alternate seated cable row						
biceps	incline seated dumbbell curl						
onderrug	lower back 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: 12, 10, 8, 6

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Standaard piramide 3 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 dumbbell press						
	dumbbell press						
	decline dumbbell fly						
schouders	alternate dumbbell press						
	barbell upright row						
triceps	triceps press						
	incline triceps extension						
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'.