

Dit schema wordt u aangeboden door:



FITNESSSCHEMA.NL

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 2 Reps: 12

Startdatum: _____ Trainingsmethode: Pre-exhaustion 1 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
benen	leg extension &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	dumbbell squat	_____	_____	_____	_____	_____	_____
billen	standing gluteus &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	hack squat	_____	_____	_____	_____	_____	_____
rug	lat pull down front &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	seated cable row	_____	_____	_____	_____	_____	_____
biceps	hammer curl &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	biceps machine	_____	_____	_____	_____	_____	_____
borst	cable cross over &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	bench press	_____	_____	_____	_____	_____	_____
schoudera	front raise &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	upright row	_____	_____	_____	_____	_____	_____
triceps	triceps push down &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	dipping	_____	_____	_____	_____	_____	_____
buik	crunches &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	leg raises	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Extra informatie:

Doe voor elke training een warming up en sluit de training af met een cooling down.
 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 12 herhalingen.