

Naam:	Trainingsdoel:	Sets: 3	Reps: 12
Startdatum:	Trainingsmethode: Pre-exhaustion 1 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	leg extension &						
	dumbbell squat						
billen	standing gluteus &						
	hack squat						
onderrug	lower back extension &						
	T-bar row						
rug	lat pull down front &						
	seated cable row						
biceps	hammer curl &						
	biceps machine						
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 60 seconden rust.  
 Maak maximaal 12 herhalingen.

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 3 Reps: 12

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Pre-exhaustion 1 splitschema Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
borst	cable cross over &						
	bench press						
borst	incline fly &						
	incline dumbbell press						
schouder	front raise &						
	upright barbell row						
triceps	triceps push down &						
	dipping						
buik	crunches &						
	leg raises						
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 60 seconden rust.  
 Maak maximaal 12 herhalingen.