



Dit schema wordt u aangeboden door:

FITNESSSCHEMA.NL

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 12
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Pre-exhaustion 1 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	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	barbell 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 bench press						
schouder	front raise &						
	upright cable row						
triceps	triceps push down &						
	dipping						
buik	rotary torso &						
	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.