

Dit schema wordt u aangeboden door:



# FITNESSSCHEMA.NL

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 2 Reps: 12  
 Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Pre-exhaustion 2 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
benen	leg extension &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	deadlift	_____	_____	_____	_____	_____	_____
billen	standing gluteus &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	good morning	_____	_____	_____	_____	_____	_____
rug	chin up machine &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	seated cable row	_____	_____	_____	_____	_____	_____
biceps	hammer curl &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	biceps machine	_____	_____	_____	_____	_____	_____
borst	cable cross over &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	dumbbell press	_____	_____	_____	_____	_____	_____
schouder	side raise &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	upright cable 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.