

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 12
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Pre-exhaustion 2 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 &						
	deadlift						
billen	standing gluteus &						
	sumo squat						
onderrug	hyper extension &						
	T-bar row						
rug	chin up machine &						
	lat pull down triangel						
biceps	hammer curl &						
	barbell curl						
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 2 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	cable cross over &						
	bench press						
borst	incline fly &						
	incline dumbbell press						
schouder	side raise &						
	upright barbell row						
triceps	triceps extension &						
	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.