



Dit schema wordt u aangeboden door:

FITNESSSCHEMA.NL

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 2 Reps: 8
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Pre-exhaustion 3 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
benen	leg extension &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	lunges	_____	_____	_____	_____	_____	_____
billen	standing gluteus &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	sumo squat	_____	_____	_____	_____	_____	_____
rug	chin up machine &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	seated cable row	_____	_____	_____	_____	_____	_____
biceps	incline dumbbell curl &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	standing barbell curl	_____	_____	_____	_____	_____	_____
borst	dumbbell fly &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	bench press	_____	_____	_____	_____	_____	_____
schouders	dumbbell shrug &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	seated dumbbell press	_____	_____	_____	_____	_____	_____
triceps	bench press small grip &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	dipping	_____	_____	_____	_____	_____	_____
buik	crunches &	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	abdominal machine	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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 8 seconden.
 Neem tussen elke set ongeveer 90 seconden rust.
 Maak maximaal 8 herhalingen.