

Naam:	Trainingsdoel:	Sets: 3	Reps: 8
Startdatum:	Trainingsmethode: Pre-exhaustion 3 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 &						
	lunges						
billen	standing gluteus &						
	sumo squat						
onderrug	hyper extension &						
	standing cable row						
rug	chin up machine &						
	seated cable row						
biceps	seated dumbbell curl &						
	standing cable curl						
cooling down	crosstrainer	8 minuten					

**Extra informatie:**

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.

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 3 Reps: 8

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Pre-exhaustion 3 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 &						
	decline dumbbell press						
borst	incline fly &						
	incline dumbbell press						
schouder	dumbbell shrug &						
	seated dumbbell press						
triceps	triceps push down &						
	dipping						
buik	crunches &						
	abdominal machine						
cooling down	crosstrainer	8 minuten					

**Extra informatie:**

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 9 seconden.  
 Neem tussen elke set ongeveer 90 seconden rust.  
 Maak maximaal 8 herhalingen.