

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 10
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Workload improvement 1 Frequentie: 3x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	lunges wide						
	leg extension						
rug	lat pull down front						
	alternate seated cable row						
borst	bench press						
	peck deck						
schouders	shoulder press						
biceps	preachers curl						
triceps	triceps push down						
buik	abdominal machine						
cooling down	bike	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.

Indien 10 herhalingen gemaakt kunnen worden, verhoog dan direct het gewicht (workload). Het maken van 10 herhalingen, met een zo hoog mogelijk gewicht, is de doelstelling!