

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 10
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Workload improvement 1 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					
benen	leg extension						
	seated leg curl						
	standing calf raise						
	hack squat						
billen	lunges						
	standing gluteus						
rug	lat pull down front						
	seated cable row						
onderrug	dumbbell row						
	lower back extension						
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!

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 10
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Workload improvement 1 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	dumbbell fly						
	incline dumbbell press						
	bench press						
schouder	cable side raise						
	shoulder press						
triceps	arm extension						
	triceps press						
biceps	standing barbell curl						
	preachers curl						
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!