



Dit schema wordt u aangeboden door:

FITNESSSCHEMA.NL

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 10
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Workload improvement 2 Frequentie: 2x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	squat smith machine						
	lunges						
rug	lat pull down triangel						
	T-bar row						
borst	bench press						
	cable cross over						
schouders	upright cable row						
biceps	standing cable curl						
triceps	dipping machine						
buik	crunches	3 x 15 herh.					
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!