

Dit schema wordt u aangeboden door:



FITNESSSCHEMA.NL

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

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	hack squat						
	lunges wide						
rug	lat pull down triangel						
	dumbbell row						
borst	dumbbell press						
	cable cross over						
schouders	upright barbell 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!