

Naam:	Trainingsdoel:	Sets: 3	Reps: 10
Startdatum:	Trainingsmethode: Workload improvement 2 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	dumbbell squat						
	leg press						
	standing calf raise						
	seated leg curl						
billen	dumbbell lunges						
	standing gluteus						
rug	lat pull down triangel						
	T-bar row						
onderrug	dumbbell row						
	hyper extension	3x 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!

Naam: _____ Trainingsdoel: _____ Sets: 3 Reps: 10
 Startdatum: _____ Trainingsmethode: Workload improvement 2 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 bench press						
	cable cross over						
schouder	cable front raise						
	dumbbell press						
triceps	incline arm extension						
	small grip bench press						
biceps	incline dumbbell 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!