

Dit schema wordt u aangeboden door:



FITNESSSCHEMA.NL

Naam:	Trainingsdoel:	Sets: 3	Reps: 8
Startdatum:	Trainingsmethode: Workload improvement 3	Frequentie: 2x	per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	barbell squat						
	deadlift						
rug	lat pull down triangel						
	T-bar row						
borst	incline dumbbell press						
	cable cross over						
schouders	standing dumbbell press						
biceps	concentration curl						
triceps	dipping machine						
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 8 herhalingen gemaakt kunnen worden, verhoog dan direct het gewicht (workload). Het maken van 8 herhalingen, met een zo hoog mogelijk gewicht, is de doelstelling!