

Dit schema wordt u aangeboden door:



FITNESSSCHEMA.NL

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

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	barbell squat						
	stiffed leg deadlift						
rug	lat pull down triangel						
	bent over side raise						
borst	incline dumbbell press						
	cable fly						
schouders	standing dumbbell press						
biceps	concentration curl						
triceps	triceps press						
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!