

Naam:	Trainingsdoel:	Sets: 3	Reps: 8
Startdatum:	Trainingsmethode: Workload improvement 3 splitschema	Frequentie: 4x	per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	dumbbell squat						
	deadlift						
	stiffed leg deadlift						
	seated calf raise						
	dumbbell lunges						
billen	abductor						
	lat pull down triangel						
rug	T-bar row						
	alternate seated cable row						
onderrug	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 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!

Naam: _____ **Trainingsdoel:** _____ **Sets:** 3 **Reps:** 8
Startdatum: _____ **Trainingsmethode:** Workload improvement 3 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	incline dumbbell fly						
	bench press						
	cable cross over						
schouder	standing dumbbell press						
	upright cabel row						
triceps	alternate triceps push down						
	small grip bench press						
biceps	cable curl						
	preachers curl						
buik	leg raises	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 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!