

## Beginners BB 4 daagssplit:

### dag 1:

Borst + Front/side schouders

### dag 2:

rug + rear schouders

### dag 3:

benen + buik

### dag 4:

bicep + triceps + cardio

#### Dag 1

##### **Borst**

Barbell bench press

Incline Dumbell press

Dumbell press

Peck Deck

##### **Schouders**

Frontpress

Side raises

Front raises

#### Dag 2

##### **Rug**

Deadlift

Lat pulldown

Low rows (Barbel)

One arm rows (zagen)

##### **Rear schouders**

Reardelts barbell row

Bent over raises/reverse flyes

#### Dag 3

##### **Benen**

Squat

Leg press

Leg-extensions

Leg Curls

##### **Buik**

Crunches

Leg raises/hanging leg raises

#### Dag 4

##### **Biceps**

Seated dumbell curls

EZ curls of Barbell curls

concentration curls

##### **Triceps**

cable push downs

dumbell kickbacks

triceps overhead extensions

##### **Cardio**

loopband

cross trainer

Alle oefeningen kunen in verschillende rep- en set-ranges worden gedaan.

Bijvoorbeeld 3x8 of 3x10, maar ook 3x12 of 4x 8 tot 12.

Beste is om de eerste 3 maanden een vaste gemiddelde reprange aan te houden en niet te zware gewichten te gebruiken, daarna kan je zwaarder gaan en/of de reps meer of minder doen.

Goed groeischema is dan in sets 3x8 erg zwaar te doen/zo zwaar als je kan Dat je er max 8 kan doen + 1x tot 15reps iets lichter gewicht zo zwaar als je er max15 kan maken.

Dan doe je dus per oefening 4 sets waarvan: 3x8 en 1x15. (doe dit vanaf dat je 3 tot 6 maanden traint, niet eerder)