

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

Dumbell / Barbell Shrugs

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)