

### Fitness schema 3 (push pull)

Fitness schema gebaseerd 4 dagen training

Dag van de week	Oefening	Sets	Herhalingen
Maandag	Warming up 10 minuten touwspringen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Squats	4	15
	Lunges	4	15
	Shoulder press	4	12 -15
	Bench press flatt	4	15
	Bench press incline	4	15
	Triceps pushdown	4	15
	Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
Woensdag	Warming up 10 minuten touwspringen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Deadlifts	4	15
	Pull ups	4	Fail
	Dumbbell row	4	15
	Side laterals	4	15
	Dumbbell shrugs	4	15
	Barbell curls	4	15
	Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
Vrijdag	Warming up 10 minuten touwspringen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Walking sqauts	4	16
	Bodyweight dips	4	Fail
	Military press	4	12-15
	Incline dumbbell press	4	15
	Dumbbell press	4	15
	Diamond push ups	4	15
	Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
Zondag	Warming up 10 minuten touwspringen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Deadlifts	4	15
	Chin ups	4	Fail
	Latt pull down	4	15
	Upright row	4	15
	Hammer curl	4	15
	Barbell curl	4	15
	Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.