

Maandag: Borst

Megaset:

Push ups wide 3x10

Incline Push ups wide 3x10

Incline Push ups medium 3x10

Incline Push ups reverse grip 3x10

Incline Push ups close grip 3x10

*1e positie handen horizontaal heel breed, tweede positie laagste tandje van smith machine breed ong. 90 graden, derde weer tandje hoger, iets meer dan schouderbreedte, vierde schouderbreedte en onderhands, vijfde positie zo smal mogelijk bovenhands. Steeds tandje hoger.

Megaset:

Machine Fly 3x10

Isometric Wipers 3x10*

Clock Push ups 3x10**

*wijde push up-positie, maar van links naar rechts bewegen.

**explosief opdrukken en spring 1° set met de klok mee in de rondte, andere set weer andere kant.

Double Dropset:

Dumbbell Bench Press 3x3, 5, 7, 9*

Dumbbell Flyes 3xfailure

*Zwaar gewicht 3 reps, lichter 5 reps, nog lichter 7 en dan 9. Hierna flyes doen, dan heb je 1 set af.

Dropset:

Incline Cable Chest Press 3x1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10*

*zorg ervoor dat je hem maximaal 1x kan uitvoeren, daarna een pin lager en dat je hem dan 2x kan, enz.

Megaset:

Single Arm Cable Crossover 3x8-12*

Cable Crossover 3x8-12

Cable Iron Cross 3xfailure

*normale cable crossover, maar 1 arm blijft op de plaats, dus eerst blijft links in het midden en doe je er 8-12 met rechts, daarna blijft rechts in het midden, hierna doe je normale cable crossovers en daarna beweeg je de kabels naar beneden, steeds met de kabels op de hoogste stand.

Superset:

Dropset Decline Smith Bench Press 3x8-12*

Incline Push up reverse grip 3x8-12

*eerst één set heel zwaar, daarna nog 1 met minder gewicht, daarna de push ups.

Megaset:

Straight-arm dumbbell pullover 3x8-12

Close grip (one) dumbbell press 3x8-12

Low cable Crossover 3x8-12*

*heel diep, en horizontaal op een bankje.

**kabel op zijn laagst, met handpalmen naar boven omhoog brengen.

Plitt's Workout Tips ///

- **Push-up ladder:** Alternate your hand placement to work the inner and outer chest.
- **Bodyweight flye:** Make sure the barbell clips are a little loose, so the weights can roll easily.
- **Dumbbell rack tour:** Organize the different dumbbells before you begin, to save time.
- **Incline cable elevators:** Keep the bench angle at 30 degrees to target your upper chest.
- **Decline bench:** To create a steeper decline, set one end of the bench on a box or weight plate.

Woensdag: Rug

Megaset:

Pull ups 3xfailure

Bodyweight Mid Row 3x8-12*

Kneeling High Pulley Row 3x8-12

*pull ups met je kont onder de pull up bar.

Superset:

T-Bar Row with V-grip 3x8-12

One-arm Barbell Rows

Superset:

Horizontal Bent-over Row 3x8-12

Barbell Rollouts on bench 3x8-12*

*knieën op einde van bankje, helemaal uitrollen tot alles gestrekt is.

Superset:

Shotgun Rows 3x8-12*

Straight Arm Pulldowns 3x8-12**

*ga ver van de pulley af staan (beetje schuin) met de arm die je gebruikt achter en andere voet voor, zorg ervoor dat je vanuit een gestrekt punt de kabel naar je toe trekt en een draaiende beweging maakt (net als bij een contrabeweging van een stoot).

**houd je rug voorover gebogen en constant je armen gestrekt.

Superset:

Hammer Grip Pullups 3x8-12

Kneeling Single Arm High-Pulley Row 3x8-12*

*draai je hand om tot aan je middenrif.

Superset:

Dropset One-arm Dumbbell Row 3x6, 8, 10*

Under Smithbar Hold 3xfailure

*doe er 6 op max gewicht, en verlaag voor de andere sets.

Plitt's Workout Tips ///

- **Pull-up:** Don't swing, keep your body in line, and don't let one arm perform more work.
- **Bodyweight mid row:** If you're unable to perform this exercise, try a seated row instead.
- **T-bar row:** Maintain posture throughout the exercise-do not rock or pull with your arms.
- **Bent-over row:** Put the bar on the bench you stand on to achieve greater range of motion.
- **Barbell roll-out:** Go to full extension and briefly hold each rep.
- **Shotgun row:** Rotate your wrist as you row the weight.
- **Pull-down:** Keep arms your arms straight, visualize your lats working, and keep your form locked.
- **Dumbbell row:** Let the dumbbell hang low to stretch the back and lats; keep your shoulders square to the ground.

Donderdag: Schouders:

Megaset:

Standing Military Press 5x5

Smith Machine Overhead Shoulder Press* 3x12

Dumbbell Front Raises 3xfailure

* steeds smallere grip en weer terug naar wijde grip bij iedere rep.

Megaset:

Standing Bradford Press* 3x12

Upright Row 3x12

Dumbbell Lateral Raises 3x12

*armen hoeven niet te strekken. Per rep dat je net over je hoofd heen komt.

Megaset:

Barbell Levers: Right, left, both arms* 3x12

Landmine 180's**

*stotende beweging naar boven, evt. wisselen door over te gooien in andere arm. Daarna met beide handen tegelijk.

** maak een halve cirkel en zwaai de barbell in de rondte.

Megaset:

Single Dumbbell Front Raise 3x12-15

Plate Car Drivers 3x30sec.

Cable Rear Delt Fly 3x12-15

Superset:

Barbell Front Raises on incline bench 3x10-15

Anti-Gravity Press*

*barbell tot borst brengen en naar voren stoten.

Plitt's Workout Tips ///

- **Bradford press:** When your upper arms are parallel to the floor, your elbows should be at 90 degrees. Adjust your grip to achieve the proper position.
- **Upright rows:** The slower you go, the more you get out of each rep. Alter your hand position to emphasize different areas of the traps.

Vrijdag: Armen

Superset:

Barbell Curl 3x8-12

Close-Grip EZ-Bar curl 3x8-12

Megaset:

EZ-Bar Skullcrushers 3x8-12

Close-Grip EZ-Bar Press 3x8-12

Body-Ups 3xfailure

Superset:

Spider Curl 3x8-12*

Guillotine Curls 3x8-12**

*armen over EZ-bankje

**kabel hoog zetten en lig op bankje, hoofd richting kabelrek, bovenarmen recht omhoog, beweeg handen naar voorhoofd.

Megaset:

Standing Dumbbell Tricep Extensions (1 dumbbell) 3x8-12

Close-Grip Dumbbell Push up 3x8-12

Dumbbell Kickbacks 3x8-12

Superset:

Floor curls (Low pulley, upper arms on floor) 3x8-12

Concentration Curls 3x8-12

Megaset:

Triceps Pressdown (bovenhands, iets minder dan schouderbreedte) 3x12

Rope Pressdown 3x12

Triceps pulldown (onderhands) 3x12

Megaset:

Rope Hammer Curl 3x12

Wrist Curl (onderhands) 3x12

Finger Curls (onderhands) 3x12

Wrist Rotations (omhoog/omlaag) 3x12

Plitt's Workout Tips ///

- **Skull-crusher:** Scoot your head beyond the bench so your arms can come down
- **Body-up:** If you fail too early, pop your body up and do a controlled negative
- **Floor curls:** Vary your arm angles to target both heads of the biceps
- **Dumbbell kickbacks:** Lock your elbow in position; do not swing
- **Concentration curls:** Let your arm hang straight down, then curl it up; do not swing
- **Rest:** Rest periods are as imperative as the lifting period