Schema's gemaakt door Big-T © Forum.bodybuilding.nl
Deze schema's mag je aanpassen, afdrukken en gratis doorgeven zolang deze tekst duidelijk zichtbaar blijft. Uitleg over de oefeningen op http://www.exrx.net/Lists/Directory.html.

Maandag: rug

Datum: … / … / ……

	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Dumbbell Row	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:
Barbell Row	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:
Seated High Row	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:
Straight Arm Pulldown	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:
Machine Pulldown	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:
Deadlift (normaal)	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:

Dinsdag: borst

Datum: … / … / ……

	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Bench of Dumbbell Press	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:
Incline Dumbbell Fly	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:
Vertical Bench Machine	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:
Cable Fly	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:	Reps:
	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:	Gewicht:

Wil je alles leren over fitness en bodybuilding? Bezoek ons forum op: Forum.bodybuilding.nl

Schema's gemaakt door Big-T © Forum.bodybuilding.nl
Deze schema's mag je aanpassen, afdrukken en gratis doorgeven zolang deze tekst duidelijk zichtbaar blijft. Uitleg over de oefeningen op http://www.exrx.net/Lists/Directory.html.

Donderdag: benen

Datum: … / … / ……

	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
Back Squat	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Stiff-legged Deadlift	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Barbell Lunge	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Kneeling Leg Curl	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Leg Extension	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Seated Calf Extension	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Vrijdag: armen

Biceps

Datum: … / … / ……

	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
Dumbbell Curl	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Barbell Curl	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Concentration Curl	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Dumbbell Preacher Curl	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Wil je alles leren over fitness en bodybuilding? Bezoek ons forum op: Forum.bodybuilding.nl

Schema's gemaakt door Big-T © Forum.bodybuilding.nl
Deze schema's mag je aanpassen, afdrukken en gratis doorgeven zolang deze tekst duidelijk zichtbaar blijft. Uitleg over de oefeningen op http://www.exrx.net/Lists/Directory.html.

Triceps

Datum: … / … / …...

Bench Dips	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Lying Tricep Extension	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Push Down	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Wil je alles leren over fitness en bodybuilding? Bezoek ons forum op: Forum.bodybuilding.nl

Schema's gemaakt door Big-T © Forum.bodybuilding.nl
Deze schema's mag je aanpassen, afdrukken en gratis doorgeven zolang deze tekst duidelijk zichtbaar blijft. Uitleg over de oefeningen op http://www.exrx.net/Lists/Directory.html.

Zaterdag: schouders, trapezius & buik

Schouders

Datum: … / … / ……

	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
Military Press	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Dumbbell Shoulder Press	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Barbell Upright Row	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Barbell Rear Delt Row	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Dumbbell Lateral Raise	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	

Trapezius & buik

Datum: … / … / ……

	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
Dumbbell Shrug	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Hanging Leg/Hip Raise	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Weighted Crunch	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	
Dumbbell Side Bend	Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	
	Reps:		Reps:		Reps:		Reps:		Reps:	
	Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:		Gewicht:	