

WEEK 1 • 30 MEI – 5 JUNI	WEEK 2 • 6 JUNI – 12 JUNI	WEEK 3 • 13 JUNI – 19 JUNI	WEEK 4 • 20 JUNI – 26 JUNI
MAANDAG	MAANDAG	MAANDAG	MAANDAG
Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐
Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐
Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐
Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐
Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐
TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐
Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐
Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐
MASSA 7:00: Kg	MASSA 7:00 Kg	MASSA 7:00: Kg	MASSA 7:00 Kg

DINSDAG	DINSDAG	DINSDAG	DINSDAG
Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐
Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐
Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐
Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐
Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐
TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐
Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐
Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐

WOENSDAG	WOENSDAG	WOENSDAG	WOENSDAG
Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐
Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐
Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐
Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐
Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐
TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐
Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐
Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐

DONDERDAG	DONDERDAG	DONDERDAG	DONDERDAG
Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐
Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐
Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐
Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐
Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐
TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐
Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐
Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐

WEEK 1 • 30 MEI – 5 JUNI	WEEK 2 • 6 JUNI – 12 JUNI	WEEK 3 • 13 JUNI – 19 JUNI	WEEK 4 • 20 JUNI – 26 JUNI
VRIJDAG	VRIJDAG	VRIJDAG	VRIJDAG
Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐
Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐
Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐
Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐
Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐
TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐
Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐
Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐

ZATERDAG	ZATERDAG	ZATERDAG	ZATERDAG
Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐
Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐
Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐
Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐
Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐
TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐
Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐
Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐

ZONDAG	ZONDAG	ZONDAG	ZONDAG
Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐	Ontbijt 8:00 ☐
Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐	Pauze 10:00 ☐
Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐	Middagmaaltijd 13:00 ☐
Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐	Snack 16:00 ☐
Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐	Avondmaaltijd 19:00 ☐
TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐	TV snack 21-22:00 ☐
Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐	Pre-sleep 23:00 ☐
Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐	Extra snack (bv.15:00) ☐

Elke maandag van de week weeg je je massa (zie gele velden pag. 1) en noteer je zorgvuldig het aantal kg of eventueel grammen dat je al dan niet bent bijgekomen of verloren. Op deze manier heb je de neiging om je schema strikter te volgen en een duidelijk overzicht te houden van je progressie, of het nu gaat over aankomen of afvallen.

Hieronder kan je ook je vierwekelijks vetpercentage noteren, elke week hoeft niet:

Datum start: % vet. Datum einde: % vet.

Schema gemaakt door Big-T voor de Bodybuilding.nl Forums. Bezoek het forum op forum.bodybuilding.nl. Dit schema mag je printen, kopiëren en doorgeven zoveel je wil, zolang deze tekst zichtbaar blijft.