

TRAINSHEMA

Dag _____ Datum _____ Tijd _____

Cardiotype en -duur _____

<u>Spiergroep/Oefening</u>	Reps/ Weight	Reps/ Weight	Reps/ Weight	Reps/ Weight
<u>Borst</u>				
Schuin bankdrukken	12/	10/	8/	6/
Vlak bankdrukken	10/	8/	8/	6/
Dippen tussen 2 steunen	falen	falen	falen	falen
Vlakke dumbbell flyes	12/	10/	8/	6/
<u>Biceps</u>				
Haltercurl	12/	10/	8/	6/
Preachercurl	10/	8/	8/	6/
Hammercurl	8/	8/	8/	6/
Concentrationcurl	8/	8/	8/	8/

Notes: Bij dippen voor borst leun je voorover. Doe reps tot je niet meer kan.



TRAINSHEMA

Dag _____ **Datum** _____ **Tijd** _____

Cardiotype en -duur _____

<u>Spiergroep/Oefening</u>	<u>Reps/ Weight</u>	<u>Reps/ Weight</u>	<u>Reps/ Weight</u>	<u>Reps/ Weight</u>
<u>Benen</u>				
Squat	12/	10/	8/	8/
Leg press	8/	8/	8/	6/
Walking lunges	8/	8/	8/	-
Leg extention	12/	10/	8/	8/
Zittende legcurl	12/	10/	8/	6/
Roemeense deadlift	12/	10/	10/	10/
Staand kuitheffen	8/	8/	6/	25/25
Leg press kuitheffen	8/	8/	8/	25/25

Notes: Bij lunges doe je 3 sets, 8 stappen per been.

Laatste set bij kuiten is steeds een pompset.



TRAINSHEMA

Dag _____ **Datum** _____ **Tijd** _____

Cardiotype en -duur _____

<u>Spiergroep/Oefening</u>	<u>Reps/ Weight</u>	<u>Reps/ Weight</u>	<u>Reps/ Weight</u>	<u>Reps/ Weight</u>
<u>Rug</u>				
Optrekken breede greep	falen	falen	falen	falen
Halterroeien	12/	10/	8/	6/
Pulldown smalle greep	12/	10/	8/	8/
Kabel roeien	12/	10/	8/	6/
Gedeeltelijke deadlift	8/	8/	8/	8/
<u>Buik</u>				
Crunchen aan kabel	12/	10/	10/	8/
Liggende leg raise	falen	falen	falen	falen
Stick twists	2 min.	2min.	2min.	-

Notes: *Bij halterroeien wissel je elke week je greep af tussen bovenhands en onderhands.*



TRAINSHEMA

Dag _____ **Datum** _____ **Tijd** _____

Cardiotype en -duur _____

<u>Spiergroep/Oefening</u>	<u>Reps/ Weight</u>	<u>Reps/ Weight</u>	<u>Reps/ Weight</u>	<u>Reps/ Weight</u>
<u>Schouders</u>				
Staand halterdrukken	12/	10/	8/	6/
Dumbbell side raise	12/	10/	8/	8/
Front raise aan kabel	12/	10/	8/	8/
Voorovergebogen side raise	12/	10/	8/	8/
Halter shrug	12/	10	8/	6/
<u>Triceps</u>				
Liggend armstrekken	10/	8/	8/	8/
Bankdrukken smalle greep	10/	8/	8/	6/
Pressdown	8/	8/	8/	6/
Zittend armstrekken	10/	10/	10/	10/

Notes:

