



Fitness split schema dag 1				
<i>Oefening</i>	<i>Serie/herhalingen</i>	<i>Trainingsgewicht</i>	<i>Seriepauze</i>	<i>Supercompensatie</i>
<b>Warming - up</b>				
Crosstrainer	5 minuten	65% Hfmax.		12 uur
<b>Boven Rug</b>				
Latt pulldown	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
Pull up	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
T- bar row	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
<b>Benen</b>				
Squat	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
<b>Biceps</b>				
Dumbell Curl	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
Biceps Cable curl	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
Hammer curl	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
<b>onderrug</b>				
Deadlift	3 x 20	-	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
<b>Buik</b>				
Cable crunches	4 x 12	-	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
Incline crunch	4 x 12	-	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
<b>Cooling down</b>				
Roeien	10 minuten	65 % hfmax.		12 uur

	Presentie registratie						
	<i>Maandag</i>	<i>Dinsdag</i>	<i>Woensdag</i>	<i>Donderdag</i>	<i>Vrijdag</i>	<i>Zaterdag</i>	<i>Zondag</i>
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Week 5							
Week 6							
Week 7							
Week 8							



Fitness split schema dag 2				
<i>Oefening</i>	<i>Serie/herhalingen</i>	<i>Trainingsgewicht</i>	<i>Seriepauze</i>	<i>Supercompensatie</i>
<b>Warming - up</b>				
Crosstrainer	5 minuten	65 % Hfmax.		12 uur
<b>Borst</b>				
Bench press	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
Incline dumbbell press	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
Fly's	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
<b>Schouder</b>				
Arnold press	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
Front press				48 – 72 uur
<b>Buik</b>				
Cable crunches	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
Incline crunch	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
<b>Triceps</b>				
Triceps Pushdown	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
Triceps dumbbell extension	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
dips	3 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
<b>kuiten</b>				
Calf raise	4 x 12	80 %	60 – 90 sec.	48 – 72 uur
<b>Cooling down</b>				
Roeien	10 minuten	65 % hfmax.		12 uur

Presentie registratie							
	<i>Maandag</i>	<i>Dinsdag</i>	<i>Woensdag</i>	<i>Donderdag</i>	<i>Vrijdag</i>	<i>Zaterdag</i>	<i>Zondag</i>
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Week 5							
Week 6							
Week 7							
Week 8							

