

TRAININGSSCHEMA VOOR ZES DAGEN

Driedaags splitschema op basis van pyramide: twee spiergroepen + buik per dag over zes dagen. Eén dag rust. Als er tijd over is kunnen de monnikskapspieren, kuiten en onderarmen worden getraind.

Dag 1: borst, schouders en buik

Spiergroep	Oefening	Sets	Reps
Borst	Bench press	4	16-12-10-8
	Incline dumbbell fly's	3	16-12-8
	Chest press	3	16-12-8
	Pullover	3	16-12-8
Schouders	Military press	3	16-12-8
	Side raises	3	12-10-8
	Upright rows	3	12-10-8
Buik	Abdominal crunches	4	25 á 30
	Rotary torso	4	16-12-8

Dag 2: benen/billen, triceps en buik

Spiergroep	Oefening	Sets	Reps
Benen/billen	Squats	4	16-12-10-8
	Leg extensions	3	16-12-8
	Stiff legged deadlifts	3	16-12-8
	Leg curl	3	16-12-8
Triceps	Triceps push down	3	12-10-8
	French press	3	12-10-8
	Triceps press	3	12-10-8
Buik	Abdominal crunches	4	25 á 30
	Rotary torso	4	16-12-8

Dag 3: rug, biceps en buik

Spiergroep	Oefening	Sets	Reps
Rug	Chin ups	3	16-12-8
	Low row	3	16-12-8
	Lat pull down	3	16-12-8
Biceps	Arm curl	3	12-10-8
	Machine curl	3	12-10-8
	Barbell curl	3	12-10-8
Buik	Abdominal crunches	4	25 á 30
	Rotary torso	4	16-12-8

Dag 4: rust