

Trainingsplan Push-Pull-Legs Rebuild Muscle - 1

Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd 6	Einddatum	
Aanwijzingen			



Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	
1. Bankdrukken - Barbell						Borst
	Set 1	5 x	kg			
	Set 2	5 x	kg			
	Set 3	5 x	kg			
	Set 4	5 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	
2. Schuin bankdrukken - DBs						Bovenkant borst, Schouders
	Set 1	8 x	kg			
	Set 2	8 x	kg			
	Set 3	8 x	kg			
	Set 4					
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	
3. Crossover - Pulley						Borst
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	12 x	kg			
	Set 3	10 x	kg			
	Set 4					
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	
4. Push-up - Reverse bosu						Borst
	Set 1	12 x	kg			
	Set 2	12 x	kg			
	Set 3	12 x	kg			
	Set 4					
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	
5. Dikken, smal, Captains chair						Triceps
	Set 1	10 x	kg			
	Set 2	10 x	kg			
	Set 3	10 x	kg			
	Set 4					
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	
6. Triceps extension standing - DB						Triceps
	Set 1	12 x	kg			
	Set 2	12 x	kg			
	Set 3	12 x	kg			
	Set 4					
	Set 5					
	Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	
7. Triceps push down - Pulley						Triceps
	Set 1	10 x	kg			
	Set 2	10 x	kg			
	Set 3	10 x	kg			
	Set 4					
	Set 5					
	Notitie					

Trainingsplan Push-Pull-Legs Rebuild Muscle - 2

Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd 6	Einddatum	
Aanwijzingen			



Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Lat pull down brede grip		Brede rugspier			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Row - Pulley machine		Bovenrug			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4	8 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Lat pulldown narrow grip		Brede rugspier			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. One arm row, links - DB		Brede rugspier			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. One arm row, rechts - DB		Bovenrug			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Shoulder press zittend - DBs		Schouders			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Lateral raise, right - Pulley		Schouders			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Lateral raise, left - Pulley		Schouders			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Face pull - Pulley		Bovenrug			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Preacher curl machine		Biceps			
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

11. Biceps curl incline - DBs		Biceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

12. Biceps curl wide grip standing - Ez Bar		Biceps			
	Set 1	21 x	kg		
	Set 2	21 x	kg		
	Set 3	21 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Trainingsplan Push-Pull-Legs Rebuild Muscle - 3

Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd 6	Einddatum	
Aanwijzingen			



Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Squat - Barbell		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	5 x	kg		
	Set 2	5 x	kg		
	Set 3	5 x	kg		
	Set 4	5 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Lunge, alternerend - DBs		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Seated leg extension		Quadriceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Lying leg curl machine		Hamstrings			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Hip thrust hoog - Barbell		Bilspieren			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Seated leg press machine		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Standing calf raise machine		Kuiten			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4	20 x	kg		
	Set 5	20 x	kg		
	Notitie				