

Trainingschema

info@growthnutrition
www.growthnutrition.nl



Naam:

Trainer: Nick
Schema: 20200103
Dagen: 3 tot 6
Weken: 6
Start: 19-1-2020
Einde: 1-3-2020

Borst-Schouder-Tricep

TRAININGEN	AANTAL KEREN	GEWICHT	RUST	DATUM
Bench press	3x12		60 sec	
Incline dumbbell press	3x15		60 sec	
Cable fly	4x12		60 sec	
Sholder press	3x10		60 sec	
Side raise	3x12		60 sec	
Single arm tricep extention	3x10		60 sec	
Dippen	3xfalen		60 sec	

Rug-Bicep

TRAININGEN	AANTAL KEREN	GEWICHT	RUST	DATUM
Lat pull down	3x12		60 sec	
Cable row	3x10		60 sec	
Back extention	4x15		60 sec	
Hammer curl	4x12		60 sec	
Dumbell curl	4x12		60 sec	

Benen

TRAININGEN	AANTAL KEREN	GEWICHT	RUST	DATUM
Squad	4x12		60 sec	
Walking lunches	3x8		60 sec	
Cable kickback	4x15		60 sec	
Hiptrust	3x12		60 sec	
Leg press	3x12		60 sec	
Calf raise	3x10		60 sec	