

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 4    Reps: 4, 10, 4, 10

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Confusion 3 splitschema    Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	run	10 minuten					
benen	dumbbell squat						
	stiffed leg deadlift						
	alternate leg extension						
	standing gluteus						
	bent over cable row						
rug	lat pull down wide grip						
	alternate seated cable row						
biceps	concentration curl						
onderrug	lower back extension						
cooling down	bike	8 minuten					

**Extra informatie:**

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 8 seconden.

Neem tussen elke set ongeveer 120 seconden rust.

Maak maximaal de hoeveelheid herhalingen die gegeven zijn bij 'reps'. Houd voor de sets 1 en 3 en de sets 2 en 4 dezelfde gewichten aan.

Naam: \_\_\_\_\_ Trainingsdoel: \_\_\_\_\_ Sets: 4 Reps: 4, 10, 4, 10

Startdatum: \_\_\_\_\_ Trainingsmethode: Confusion 3 splitschema Frequentie: 4x per week

Spiergroep	Oefening	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
warming up	rowing machine	10 minuten					
borst	incline dumbbell press						
	dumbbell press						
	peck deck						
schouders	Arnold press						
	barbell upright row						
triceps	triceps press						
	seated triceps extension						
buik	abdominal machine	3x 12 herh.					
	leg raises	3x 12 herh.					
cooling down	crosstrainer	8 minuten					

**Extra informatie:**

Voer deze oefening uit met een constante snelheid. Eén volledige herhaling duurt ongeveer 8 seconden.

Neem tussen elke set ongeveer 120 seconden rust.

Maak maximaal de hoeveelheid herhalingen die gegeven zijn bij 'reps'. Houd voor de sets 1 en 3 en de sets 2 en 4 dezelfde gewichten aan.