



Dag 1 – Borst en triceps

Vier weken · eenmaal per week

Vier trainingsdagen per week. Laat herstelruimte tussen de twee rugdagen.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Bench press 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Incline dumbbell press 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Tricep dips 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Pec deck machine 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Overhead tricep extension 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Push-ups 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Vier trainingsdagen per week. Laat herstelruimte tussen de twee rugdagen.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Pull-ups 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Barbell rows 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Incline dumbbell curls 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Seated cable rows 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Wide-grip lat pulldown 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Face pulls 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Vier trainingsdagen per week. Laat herstelruimte tussen de twee rugdagen.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Deadlifts 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Squats 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Barbell rows 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Leg press 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Hamstring curls 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Calf raises 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Vier trainingsdagen per week. Laat herstelruimte tussen de twee rugdagen.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Shoulder press 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Lateral raises 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Face pulls 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Upright rows 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Rear delt flys 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Arnold press 3 x 8-12 Rust 2-3 min	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.