



Kies één beheerste variant. Herhaal een week of rust langer wanneer de volgende stap te zwaar is.

Mijn push-upvariant

Week 1 3 x 5 · rust 60 seconden	Trainingsdatum	Trainingsdatum	Trainingsdatum
	Ondersteuning / gewicht	Herhalingen	
Set 1		☐	
Set 2		☐	
Set 3		☐	

Week 2 3 x 8 · rust 60 seconden	Trainingsdatum	Trainingsdatum	Trainingsdatum
	Ondersteuning / gewicht	Herhalingen	
Set 1		☐	
Set 2		☐	
Set 3		☐	

Week 3 4 x 10 · rust 45 seconden	Trainingsdatum	Trainingsdatum	Trainingsdatum
	Ondersteuning / gewicht	Herhalingen	
Set 1		☐	
Set 2		☐	
Set 3		☐	
Set 4		☐	

Week 4 4 x 12 · rust 30 seconden	Trainingsdatum	Trainingsdatum	Trainingsdatum
	Ondersteuning / gewicht	Herhalingen	
Set 1		☐	
Set 2		☐	
Set 3		☐	
Set 4		☐	

Plan je eigen trainingsdagen en laat ongebruikte vakken leeg. Langere rust of dezelfde week herhalen kan nodig zijn.