



Veeleisend voorbeeld. Vul de trainingsdatums van je eigen planning in; ongebruikte vakken blijven leeg.

Oefening / doel / rust	Set	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training 7	Training 8
		kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s
Squat 4 x 8-12 Rust 4 minuten	1								
	2								
	3								
	4								
Bench press 3 x 8-12 Rust 2 minuten	1								
	2								
	3								
Deadlift 3 x 8-12 Rust 4 minuten	1								
	2								
	3								
Pull-up 4 x 8-12 Rust 2 minuten	1								
	2								
	3								
	4								

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