Fitness schema - Full Body (2 dagen in de week)

INFO FITNESS

Naam	
	Datum start schema

Informatie	
Leeftijd	
Geslacht	
Lengte (in cm)	
Gewicht (in kg)	
Doel gewicht (in kg)	

Notities

Dag 1	SETS					
Oefening	1	2	3	4	5	Rusttijd
Bankdruk	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	01:30
Barbell bent over row	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:15
Shoulder press (machine of dumbbells)	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:15
Legpress machine	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps		01:15
Lat pulldown	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			01:00
Bicep curls (dumbbell)	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45
Kabel tricep extensie	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45

Dag 2	SETS					
Oefening	1	2	3	4	5	Rusttijd
Squat	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	02:00
Hamstring curls	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps		01:00
Incline bankdruk	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:30
Dumbbell row	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:30
Barbell shoulder press	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps		01:30
Side lateral raises	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			01:00
Overhead tricep kabel extensie	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45
Bicep curls (barbell)	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45