Fitness schema - Full Body (3 dagen in de week)

INFO FITNESS

Naam	

Datum start schema	

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

Notities

https://www.infofitness.nl

Dag 1

Oefening	SETS 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

Oefening	SETS 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 schouder 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

Dag 3

Oefening	SETS 1	2	3	4	5	Rusttijd
Deadlift	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	02:00
Pull ups (lichaamsgewicht of machine)	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps		01:30
Dumbbell bankdruk (plat)	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:30
Dumbbell fly's	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps		01:30
Lunges	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps		01:30
Leg extension machine	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			01:00
Overhead dumbbell tricep extensie	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45
Bicep hamer curls	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45