Fitness schema - Push Pull Legs Split (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 (push)

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
Schouder dumbell press	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:15
Chest press (machine)	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps		01:15
Chest fly's (dumbbell of machine)	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps		01:15
Side lateral raises	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			01:00
Tricep pushdown (kabel)	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45
Dumbell tricep extensie	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45

Dag 2 (pull)

Oefening	SETS 1	2	3	4	5	Rusttijd
Pull ups (lichaamsgewicht of machine)	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	02:00
Bent over row (barbell)	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:30
Lat pulldown	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps		01:30
Machine row	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps		01:30
Dumbell pull overs	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:30
Kabel face pulls (touw)	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			01:00
Bicep curls (barbell)	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45
Bicep curls (machine)	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45

Dag 3 (legs)

Oefening	SETS 1	2	3	4	5	Rusttijd
Squat (machine of barbell)	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	0KG / 8 Reps	02:00
Lunges	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:30
Hamsting curl machine	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps		01:15
Leg extension machine	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps		01:15
Calf raises	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			01:00
Sit ups	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45
Planks	60 Sec	60 Sec	60 Sec			00:45