



Fitness Schema - Upper Lower Split (3 dagen in de week)

Naam	
	Datum start schema

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

Notities	

<https://www.infofitness.nl>

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

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

Dag 3		SETS					
Oefening	1	2	3	4	5	Rusttijd	
Pull ups (lichaamsgewicht of machine)	0KG / 8 Repts	0KG / 8 Repts	0KG / 8 Repts	0KG / 8 Repts		01:30	
Dumbbell bankdruk (plat)	0KG / 10 Repts	0KG / 10 Repts	0KG / 10 Repts	0KG / 10 Repts		01:30	
Dumbbell row	0KG / 12 Repts	0KG / 12 Repts	0KG / 12 Repts	0KG / 12 Repts		01:30	
Cable chest fly's	0KG / 12 Repts	0KG / 12 Repts	0KG / 12 Repts	0KG / 12 Repts		01:00	
Side lateral raises	0KG / 15 Repts	0KG / 15 Repts	0KG / 15 Repts			01:00	
Overhead dumbbell tricep extensie	0KG / 15 Repts	0KG / 15 Repts	0KG / 15 Repts			00:45	
Bicep hamer curls	0KG / 15 Repts	0KG / 15 Repts	0KG / 15 Repts			00:45	