Fitness Schema - Upper Lower Split (4 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
Chest fly's (machine of dumbbells)	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 of barbell)	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 (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

Dag 3

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		01:30
Dumbbell bankdruk (plat)	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps	0KG / 10 Reps		01:30
Dumbbell row	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps		01:30
Cable chest fly's	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps	0KG / 12 Reps		01:00
Side lateral raises	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

Dag 4

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
Legpress	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
Zijwaarste crunches	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps	0KG / 15 Reps			00:45
Planks	60 Sec	60 Sec	60 Sec			00:45