

FULL BODY TRAININGSSHEMA

1 dag per week

Een compacte full body training voor wanneer je één dag per week aan krachttraining kunt besteden. De nadruk ligt op de belangrijkste bewegingspatronen zonder de sessie onnodig lang te maken.

1 training

7 oefeningen

Kracht & spiermassa

Sportschool

Training

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Barbell squat	3	6-10	2-3 min	2
Bench press	3	6-10	2-3 min	1-2
Bent over barbell row	3	6-10	2-3 min	1-2
Romanian deadlift	2	8-12	2-3 min	1-2
Shoulder press	2	8-12	2 min	1-2
Lat pull down	2	8-12	2 min	1-2
Cable crunch	2	10-15	1-2 min	1-2

Zo gebruik je het schema

- Sets zijn werksets; opwarmsets tellen niet mee.
- Blijf binnen de rep range en houd ongeveer de aangegeven RIR over.
- Haal je alle werksets aan de bovenkant van de range? Verhoog het gewicht licht.
- Neem bij zware oefeningen langer rust wanneer dat nodig is voor een goede volgende set.

TRAININGSLOGBOEK

Week 1

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Bench press	6-10 1-2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR					-	
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende training

Kijk eerst of je binnen dezelfde rep range kunt verbeteren. Verhoog het gewicht pas wanneer je de bovenkant van de range met goede techniek en ongeveer de aangegeven RIR behaalt.

TRAININGSLOGBOEK

Week 2

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Bench press	6-10 1-2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR					-	
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende training

Kijk eerst of je binnen dezelfde rep range kunt verbeteren. Verhoog het gewicht pas wanneer je de bovenkant van de range met goede techniek en ongeveer de aangegeven RIR behaalt.

TRAININGSLOGBOEK

Week 3

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Bench press	6-10 1-2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR					-	
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende training

Kijk eerst of je binnen dezelfde rep range kunt verbeteren. Verhoog het gewicht pas wanneer je de bovenkant van de range met goede techniek en ongeveer de aangegeven RIR behaalt.

TRAININGSLOGBOEK

Week 4

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Bench press	6-10 1-2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR					-	
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende training

Kijk eerst of je binnen dezelfde rep range kunt verbeteren. Verhoog het gewicht pas wanneer je de bovenkant van de range met goede techniek en ongeveer de aangegeven RIR behaalt.

TRAININGSLOGBOEK

Week 5

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Bench press	6-10 1-2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR					-	
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende training

Kijk eerst of je binnen dezelfde rep range kunt verbeteren. Verhoog het gewicht pas wanneer je de bovenkant van de range met goede techniek en ongeveer de aangegeven RIR behaalt.

TRAININGSLOGBOEK

Week 6

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Bench press	6-10 1-2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR					-	
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende training

Kijk eerst of je binnen dezelfde rep range kunt verbeteren. Verhoog het gewicht pas wanneer je de bovenkant van de range met goede techniek en ongeveer de aangegeven RIR behaalt.

TRAININGSLOGBOEK

Week 7

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Bench press	6-10 1-2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR					-	
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende training

Kijk eerst of je binnen dezelfde rep range kunt verbeteren. Verhoog het gewicht pas wanneer je de bovenkant van de range met goede techniek en ongeveer de aangegeven RIR behaalt.

TRAININGSLOGBOEK

Week 8

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Bench press	6-10 1-2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR					-	
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende training

Kijk eerst of je binnen dezelfde rep range kunt verbeteren. Verhoog het gewicht pas wanneer je de bovenkant van de range met goede techniek en ongeveer de aangegeven RIR behaalt.

VOORTGANG

Evaluatie na 8 weken

Gebruik deze pagina om terug te kijken op je resultaten. Kijk vooral naar je trainingsprestaties, herstel en hoe goed het schema in je week paste.

Lichaamsgewicht bij start

Lichaamsgewicht na 8 weken

Welke oefeningen zijn het meest vooruitgegaan?

Welke oefeningen bleven achter of voelden minder goed?

Wat wil je in de volgende trainingsperiode aanpassen?

Wil je dit schema nog 8 weken doorzetten? Waarom wel of niet?

Meer uitleg nodig?

Op de Full Body pagina vind je uitleg over progressie, RIR, oefeningalternatieven en de uitvoering van de gelinkte oefeningen.

infofitness.nl/trainingsschemas/full-body/