

FULL BODY TRAININGSSHEMA

2 dagen per week

Twee complete full body trainingen met verschillende accenten. Gebruik dit schema als vaste basis, houd je resultaten bij en verhoog het gewicht pas wanneer je de bovenkant van de herhalingsrange beheerst.

2 trainingen

12 oefeningen

Kracht & spiermassa

Sportschool

Training A

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	8-12	2 min	1-2
Leg curl	2	10-15	1-2 min	1-2
Lateral raises	2	12-20	1-2 min	1-2
Cable crunch	2	10-15	1-2 min	1-2

Training B

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Romanian deadlift	3	6-10	2-3 min	2
Shoulder press	3	6-10	2-3 min	1-2
Lat pull down	3	8-12	2 min	1-2
Leg press	3	10-15	2 min	1-2
Incline dumbbell press	2	8-12	2 min	1-2
Hammer curl	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.

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 A

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	8-12 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Romanian deadlift	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

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 A

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	8-12 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Romanian deadlift	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

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 A

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	8-12 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Romanian deadlift	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

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 A

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	8-12 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Romanian deadlift	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

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 A

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	8-12 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Romanian deadlift	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

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 A

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	8-12 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Romanian deadlift	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

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 A

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	8-12 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Romanian deadlift	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

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 A

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	8-12 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Romanian deadlift	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

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/