

FULL BODY TRAININGSSHEMA

3 dagen per week

Drie full body trainingen met verschillende accenten. Het trainingswerk wordt over de week verdeeld, zodat iedere sessie compact blijft en je de belangrijkste bewegingspatronen meerdere keren terug laat komen.

3 trainingen

16 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

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	2	10-15	2 min	1-2
Hammer curl	2	10-15	1-2 min	1-2

Training C

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Leg press	3	8-12	2-3 min	1-2
Incline dumbbell press	3	8-12	2 min	1-2
Pull ups	3	5-10	2-3 min	1-2
Hip thrust	3	8-12	2 min	1-2
Lateral raises	2	12-20	1-2 min	1-2
Close grip bench press	2	8-12	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.

TRAININGSLOGBOEK

Week 1

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Training A en B staan samen op deze pagina.

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					-	

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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 1 - Training C

Vul opnieuw per werkset het gebruikte gewicht en het aantal herhalingen in. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 1-2 RIR						
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Close grip bench press	8-12 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende week

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. Training A en B staan samen op deze pagina.

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					-	

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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 2 - Training C

Vul opnieuw per werkset het gebruikte gewicht en het aantal herhalingen in. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 1-2 RIR						
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Close grip bench press	8-12 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende week

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. Training A en B staan samen op deze pagina.

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					-	

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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 3 - Training C

Vul opnieuw per werkset het gebruikte gewicht en het aantal herhalingen in. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 1-2 RIR						
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Close grip bench press	8-12 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende week

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. Training A en B staan samen op deze pagina.

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					-	

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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 4 - Training C

Vul opnieuw per werkset het gebruikte gewicht en het aantal herhalingen in. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 1-2 RIR						
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Close grip bench press	8-12 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende week

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. Training A en B staan samen op deze pagina.

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					-	

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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 5 - Training C

Vul opnieuw per werkset het gebruikte gewicht en het aantal herhalingen in. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 1-2 RIR						
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Close grip bench press	8-12 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende week

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. Training A en B staan samen op deze pagina.

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					-	

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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 6 - Training C

Vul opnieuw per werkset het gebruikte gewicht en het aantal herhalingen in. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 1-2 RIR						
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Close grip bench press	8-12 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende week

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. Training A en B staan samen op deze pagina.

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					-	

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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 7 - Training C

Vul opnieuw per werkset het gebruikte gewicht en het aantal herhalingen in. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 1-2 RIR						
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Close grip bench press	8-12 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende week

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. Training A en B staan samen op deze pagina.

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					-	

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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 8 - Training C

Vul opnieuw per werkset het gebruikte gewicht en het aantal herhalingen in. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 1-2 RIR						
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Close grip bench press	8-12 1-2 RIR					-	

Weeknotitie

Volgende week

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 drie trainingsdagen in je week pasten.

Lichaamsgewicht bij start

Lichaamsgewicht na 8 weken

Welke oefeningen zijn het meest vooruitgegaan?

Welke oefeningen bleven achter of voelden minder goed?

Hoe beviel trainen op drie dagen per week?

Wat wil je in de volgende trainingsperiode aanpassen?

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/