

PUSH PULL LEGS TRAININGSSHEMA

3 dagen per week

Een complete push, pull en legs cyclus voor drie trainingsdagen per week. Iedere sessie heeft een duidelijke functie en richt zich op een eigen groep bewegingen en spiergroepen.

3 trainingen

15 oefeningen

Kracht & spiermassa

Sportschool

Training A - Push

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Bench press	3	6-10	2-3 min	2
Shoulder press	3	6-10	2-3 min	1-2
Incline dumbbell press	2	8-12	2 min	1-2
Lateral raises	3	12-20	1-2 min	1-2
Tricep pushdown	3	10-15	1-2 min	1-2

Training B - Pull

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Pull ups	3	5-10	2-3 min	2
Bent over barbell row	3	6-10	2-3 min	1-2
Lat pull down	2	8-12	2 min	1-2
Hammer curl	3	10-15	1-2 min	1-2

Training C - Legs

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Barbell squat	3	6-10	2-3 min	2
Romanian deadlift	3	8-12	2-3 min	1-2
Leg press	3	10-15	2 min	1-2
Leg curl	3	10-15	1-2 min	1-2
Seated calf raise	3	10-15	1-2 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.

TRAININGSLOGBOEK

Week 1

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Push en Pull staan samen op deze pagina.

Training A - Push

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR						
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR						

Training B - Pull

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Pull ups	5-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR						

TRAININGSLOGBOEK

Week 1 - Legs

Legs vormt de derde training van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige push-pull-legs-cyclus.

Training C - Legs

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR						
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 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. Push en Pull staan samen op deze pagina.

Training A - Push

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR						
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR						

Training B - Pull

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Pull ups	5-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR						

TRAININGSLOGBOEK

Week 2 - Legs

Legs vormt de derde training van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige push-pull-legs-cyclus.

Training C - Legs

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR						
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 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. Push en Pull staan samen op deze pagina.

Training A - Push

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR						
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR						

Training B - Pull

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Pull ups	5-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR						

TRAININGSLOGBOEK

Week 3 - Legs

Legs vormt de derde training van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige push-pull-legs-cyclus.

Training C - Legs

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR						
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 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. Push en Pull staan samen op deze pagina.

Training A - Push

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR						
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR						

Training B - Pull

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Pull ups	5-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR						

TRAININGSLOGBOEK

Week 4 - Legs

Legs vormt de derde training van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige push-pull-legs-cyclus.

Training C - Legs

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR						
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 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. Push en Pull staan samen op deze pagina.

Training A - Push

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR						
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR						

Training B - Pull

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Pull ups	5-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR						

TRAININGSLOGBOEK

Week 5 - Legs

Legs vormt de derde training van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige push-pull-legs-cyclus.

Training C - Legs

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR						
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 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. Push en Pull staan samen op deze pagina.

Training A - Push

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR						
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR						

Training B - Pull

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Pull ups	5-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR						

TRAININGSLOGBOEK

Week 6 - Legs

Legs vormt de derde training van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige push-pull-legs-cyclus.

Training C - Legs

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR						
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 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. Push en Pull staan samen op deze pagina.

Training A - Push

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR						
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR						

Training B - Pull

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Pull ups	5-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR						

TRAININGSLOGBOEK

Week 7 - Legs

Legs vormt de derde training van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige push-pull-legs-cyclus.

Training C - Legs

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR						
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 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. Push en Pull staan samen op deze pagina.

Training A - Push

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Shoulder press	6-10 1-2 RIR						
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR						
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR						

Training B - Pull

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Pull ups	5-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR						

TRAININGSLOGBOEK

Week 8 - Legs

Legs vormt de derde training van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige push-pull-legs-cyclus.

Training C - Legs

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	8-12 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR						
Leg curl	10-15 1-2 RIR						
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 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 naar je progressie binnen push, pull en legs, je herstel en hoe goed drie trainingsdagen in je week pasten.

Lichaamsgewicht bij start

Lichaamsgewicht na 8 weken

Welke push oefeningen zijn het meest vooruitgegaan?

Welke pull oefeningen zijn het meest vooruitgegaan?

Hoe ontwikkelde je legs training zich?

Wat wil je in de volgende trainingsperiode aanpassen?

Meer uitleg nodig?

Op de Push Pull Legs pagina vind je uitleg over progressie, RIR, oefeningalternatieven en de uitvoering van de gelinkte oefeningen.

infofitness.nl/trainingsschemas/push-pull-legs/