

PUSH PULL LEGS TRAININGSSHEMA

6 dagen per week

Twee volledige push-pull-legs-cycli per week. De eerste drie trainingen vormen cyclus A; daarna volgt een tweede cyclus met andere accenten.

6 trainingen

28 oefeningen

Kracht & spiermassa

Sportschool

Training A - Push A

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	2	10-15	1-2 min	1-2

Training B - Pull A

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 A

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 curl	2	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.

TRAININGSSCHEMA

Cyclus B

Training D, E en F vormen de tweede push-pull-legs-cyclus van de week. De oefeningen en accenten verschillen bewust van de eerste cyclus.

Training D - Push B

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Incline dumbbell press	3	8-12	2 min	1-2
Shoulder press	2	8-12	2 min	1-2
Bench 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 E - Pull B

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

Training F - Legs B

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Leg press	3	8-12	2-3 min	1-2
Hip thrust	3	8-12	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

Weekindeling

Een gebruikelijke verdeling is Push A, Pull A, Legs A, Push B, Pull B en Legs B, gevolgd door minimaal één rustdag. Pas de volgorde aan wanneer je herstel daar aanleiding toe geeft.

TRAININGSLOGBOEK

Week 1

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training A - Push A

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 A

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 - deel 2

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training C - Legs A

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 curl	10-15 1-2 RIR					-	
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Push B

Datum

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

TRAININGSLOGBOEK

Week 1 - deel 3

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training E - Pull B

Datum

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

Training F - Legs B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 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

TRAININGSLOGBOEK

Week 2

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training A - Push A

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 A

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 - deel 2

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training C - Legs A

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 curl	10-15 1-2 RIR					-	
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Push B

Datum

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

TRAININGSLOGBOEK

Week 2 - deel 3

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training E - Pull B

Datum

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

Training F - Legs B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 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

TRAININGSLOGBOEK

Week 3

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training A - Push A

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 A

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 - deel 2

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training C - Legs A

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 curl	10-15 1-2 RIR					-	
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Push B

Datum

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

TRAININGSLOGBOEK

Week 3 - deel 3

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training E - Pull B

Datum

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

Training F - Legs B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 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

TRAININGSLOGBOEK

Week 4

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training A - Push A

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 A

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 - deel 2

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training C - Legs A

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 curl	10-15 1-2 RIR					-	
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Push B

Datum

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

TRAININGSLOGBOEK

Week 4 - deel 3

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training E - Pull B

Datum

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

Training F - Legs B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 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

TRAININGSLOGBOEK

Week 5

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training A - Push A

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 A

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 - deel 2

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training C - Legs A

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 curl	10-15 1-2 RIR					-	
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Push B

Datum

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

TRAININGSLOGBOEK

Week 5 - deel 3

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training E - Pull B

Datum

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

Training F - Legs B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 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

TRAININGSLOGBOEK

Week 6

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training A - Push A

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 A

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 - deel 2

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training C - Legs A

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 curl	10-15 1-2 RIR					-	
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Push B

Datum

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

TRAININGSLOGBOEK

Week 6 - deel 3

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training E - Pull B

Datum

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

Training F - Legs B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 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

TRAININGSLOGBOEK

Week 7

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training A - Push A

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 A

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 - deel 2

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training C - Legs A

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 curl	10-15 1-2 RIR					-	
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Push B

Datum

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

TRAININGSLOGBOEK

Week 7 - deel 3

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training E - Pull B

Datum

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

Training F - Legs B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 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

TRAININGSLOGBOEK

Week 8

Lichaamsgewicht

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training A - Push A

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 A

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 - deel 2

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training C - Legs A

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 curl	10-15 1-2 RIR					-	
Seated calf raise	10-15 1-2 RIR						
Cable crunch	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Push B

Datum

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

TRAININGSLOGBOEK

Week 8 - deel 3

Vul per werkset zowel het gewicht als het aantal herhalingen in. Iedere trainingsdag heeft een eigen datumveld.

Training E - Pull B

Datum

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

Training F - Legs B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Leg press	8-12 1-2 RIR						
Hip thrust	8-12 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

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 zes 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 ontwikkelden je legs trainingen zich?

Hoe beviel trainen op zes dagen per week?

Meer uitleg nodig?

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

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