

UPPER LOWER TRAININGSSHEMA

2 dagen per week

Een complete upper en lower training voor twee trainingsdagen per week. De sessies verdelen het bovenlichaam en onderlichaam over afzonderlijke dagen en geven per training ruimte voor de belangrijkste bewegingen.

2 trainingen

14 oefeningen

Kracht & spiermassa

Sportschool

Training A - Upper

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Bench press	3	6-10	2-3 min	2
Bent over barbell row	3	6-10	2-3 min	1-2
Shoulder press	2	8-12	2 min	1-2
Lat pull down	2	8-12	2 min	1-2
Incline dumbbell press	2	8-12	2 min	1-2
Lateral raises	2	12-20	1-2 min	1-2
Hammer curl	2	10-15	1-2 min	1-2

Training B - Lower

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Barbell squat	3	6-10	2-3 min	2
Romanian deadlift	3	6-10	2-3 min	1-2
Leg press	2	10-15	2 min	1-2
Leg curl	2	10-15	1-2 min	1-2
Hip thrust	2	8-12	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.
- 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 - Upper

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	6-10 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR					-	
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Hip thrust	8-12 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. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training A - Upper

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	6-10 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR					-	
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Hip thrust	8-12 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. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training A - Upper

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	6-10 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR					-	
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Hip thrust	8-12 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. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training A - Upper

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	6-10 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR					-	
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Hip thrust	8-12 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. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training A - Upper

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	6-10 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR					-	
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Hip thrust	8-12 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. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training A - Upper

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	6-10 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR					-	
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Hip thrust	8-12 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. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training A - Upper

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	6-10 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR					-	
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Hip thrust	8-12 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. Zo kun je ook verschillende gewichten binnen dezelfde oefening correct loggen.

Training A - Upper

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Bench press	6-10 2 RIR						
Bent over barbell row	6-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Lat pull down	8-12 1-2 RIR					-	
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Barbell squat	6-10 2 RIR						
Romanian deadlift	6-10 1-2 RIR						
Leg press	10-15 1-2 RIR					-	
Leg curl	10-15 1-2 RIR					-	
Hip thrust	8-12 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 vooral naar je trainingsprestaties, herstel en hoe goed de verdeling tussen upper en lower 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?

Hoe beviel de verdeling tussen upper en lower?

Wat wil je in de volgende trainingsperiode aanpassen?

Meer uitleg nodig?

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

infofitness.nl/trainingsschemas/upper-lower/