

UPPER LOWER TRAININGSSHEMA

3 dagen - upper focus

Drie trainingen per week met extra nadruk op het bovenlichaam. Je traint Upper A, één complete Lower training en Upper B met andere accenten.

3 trainingen

18 oefeningen

Upper focus

Sportschool

Training A - Upper A

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
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	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

Training C - Upper B

Oefening	Sets	Reps	Rust	RIR
Incline dumbbell press	3	8-12	2 min	1-2
Pull ups	3	5-10	2-3 min	1-2
Shoulder press	2	8-12	2 min	1-2
Bent over barbell row	2	8-12	2 min	1-2
Lateral raises	2	12-20	1-2 min	1-2
Tricep pushdown	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. Training A en B staan samen op deze pagina.

Training A - Upper A

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					-	
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	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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 1 - Training C

Training C is je tweede upper sessie van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C - Upper B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Bent over barbell row	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Tricep pushdown	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. Training A en B staan samen op deze pagina.

Training A - Upper A

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					-	
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	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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 2 - Training C

Training C is je tweede upper sessie van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C - Upper B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Bent over barbell row	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Tricep pushdown	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. Training A en B staan samen op deze pagina.

Training A - Upper A

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					-	
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	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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 3 - Training C

Training C is je tweede upper sessie van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C - Upper B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Bent over barbell row	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Tricep pushdown	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. Training A en B staan samen op deze pagina.

Training A - Upper A

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					-	
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	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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 4 - Training C

Training C is je tweede upper sessie van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C - Upper B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Bent over barbell row	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Tricep pushdown	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. Training A en B staan samen op deze pagina.

Training A - Upper A

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					-	
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	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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 5 - Training C

Training C is je tweede upper sessie van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C - Upper B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Bent over barbell row	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Tricep pushdown	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. Training A en B staan samen op deze pagina.

Training A - Upper A

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					-	
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	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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 6 - Training C

Training C is je tweede upper sessie van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C - Upper B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Bent over barbell row	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Tricep pushdown	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. Training A en B staan samen op deze pagina.

Training A - Upper A

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					-	
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	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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 7 - Training C

Training C is je tweede upper sessie van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C - Upper B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Bent over barbell row	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Tricep pushdown	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. Training A en B staan samen op deze pagina.

Training A - Upper A

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					-	
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	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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 8 - Training C

Training C is je tweede upper sessie van de week. De weeknotitie onderaan geldt voor de volledige trainingsweek.

Training C - Upper B

Datum

Oefening	Doel	Set 1		Set 2		Set 3	
		kg	reps	kg	reps	kg	reps
Incline dumbbell press	8-12 1-2 RIR						
Pull ups	5-10 1-2 RIR						
Shoulder press	8-12 1-2 RIR					-	
Bent over barbell row	8-12 1-2 RIR					-	
Lateral raises	12-20 1-2 RIR					-	
Tricep pushdown	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 vooral naar je upper body progressie, herstel en hoe goed de drie trainingsdagen in je week pasten.

Lichaamsgewicht bij start

Lichaamsgewicht na 8 weken

Welke upper oefeningen zijn het meest vooruitgegaan?

Hoe ontwikkelde je lower training zich?

Hoe beviel de extra nadruk op het bovenlichaam?

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/