

UPPER LOWER TRAININGSSHEMA

4 dagen per week

De klassieke upper lower verdeling met twee upper en twee lower trainingen per week. Upper A en B en Lower A en B gebruiken verschillende oefeningen en accenten.

4 trainingen

22 oefeningen

Kracht & spiermassa

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
Tricep pushdown	2	10-15	1-2 min	1-2

Training B - Lower 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

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

Training D - Lower 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

Zo gebruik je het schema

- Sets zijn werksets. 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					-	
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower 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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 1 - Training C & D

Training C en D vormen de tweede upper en lower 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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Lower 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. 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					-	
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower 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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 2 - Training C & D

Training C en D vormen de tweede upper en lower 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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Lower 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. 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					-	
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower 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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 3 - Training C & D

Training C en D vormen de tweede upper en lower 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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Lower 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. 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					-	
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower 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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 4 - Training C & D

Training C en D vormen de tweede upper en lower 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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Lower 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. 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					-	
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower 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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 5 - Training C & D

Training C en D vormen de tweede upper en lower 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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Lower 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. 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					-	
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower 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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 6 - Training C & D

Training C en D vormen de tweede upper en lower 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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Lower 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. 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					-	
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower 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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 7 - Training C & D

Training C en D vormen de tweede upper en lower 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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Lower 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. 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					-	
Tricep pushdown	10-15 1-2 RIR					-	

Training B - Lower 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					-	

TRAININGSLOGBOEK

Week 8 - Training C & D

Training C en D vormen de tweede upper en lower 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					-	
Hammer curl	10-15 1-2 RIR					-	

Training D - Lower 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 in upper en lower, je herstel en hoe goed vier trainingsdagen in je week pasten.

Lichaamsgewicht bij start

Lichaamsgewicht na 8 weken

Welke upper oefeningen zijn het meest vooruitgegaan?

Welke lower oefeningen zijn het meest vooruitgegaan?

Hoe beviel trainen op vier dagen per week?

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/