



Schema krachttraining sportschool 4x per week

Dag 1: Onderlichaam	Sets	Herhalingen	Rust
Squat	4	10-12	60 seconden
Deadlift	4	10-12	
Leg extension	4	10-12	
Prone Leg Curl	4	10-12	
Calf raises	4	10-15	
Hip abductor binnen	4	10-15	
Hip abductor buiten	4	10-15	
Dag 2: Bovenlichaam +buikspieren			
Chin-ups	4	8-10	60 seconden
Latpull	4	10-12	
Seated Row	4	10-12	
Shoulder press	4	10-12	
Dumbbell fly's	4	10-12	
Bicep curl EZ bar	4	10-12	
Rope push down	4	10-12	
Onderrug losse schijf	4	10-12	
Abwheel	4	15-20	
Dag 3: Onderlichaam			
Squat	4	10-12	60 seconden
Deadlift	4	10-12	

Leg extension	4	10-12	
Prone leg curl	4	10-12	
Lunges	4	10-12	
Scharen (grond)	4	20-25	
Fietsen(grond)	4	20-25	
Dag 4: Bovenlichaam +buikspieren			
Chin-ups	4	8-10	60 seconden
Latpull small grip	4	10-12	
Seated row wide	4	10-12	
Shoulder press	4	10-12	
Dumbbell fly's	4	10-12	
Dumbbell bicep curl	4	10-12	
Tricep bar push	4	10-12	
Onderrug losse schijf	4	10-12	
Planking	4	30-60 seconden	

Dit schema is voor 4x per week krachttraining in de sportschool. Ga je 2x per week trainen, dan kan je het schema rouleren. Je doet week 1 Dag 1+2 en week 2 Dag 3+4. Je kunt op deze manier heel veel variëren in je training.

Bij vragen mail me gerust op balans@bodyenmindsucces.nl

Heel veel Succes!

Jeff

Body en Mind Succes