

**Fitness schema 1 (push en pull)**

Fitness schema gebaseerd op 2 dagen training

<b>Dag van de week</b>	<b>Oefening</b>	<b>Sets</b>	<b>Herhalingen</b>
Maandag	Warming up 10 minuten touwspringen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Squats	4	12- 15
	Deadlifts	4	12-15
	Shoulder press	4	12
	Bench press flat	4	15
	Bench press incline	4	15
	Triceps pushdown	4	15
	Dumbbell row	4	15
	Side laterals	3	15
	Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
Woensdag	Warming up 10 minuten touwspringen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Pull ups	3	Fail
	Bodyweight dips	4	Fail
	Push ups	4	15
	Cable row(small)	4	15
	Cable upright row	4	15
	Diamond push ups	4	15
	Incline dumbbell curl	4	15
	Chin up	3	Fail
	Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.