

### Fitness schema 1 (Split)

Fitness schema gebaseerd 3 dagen training

Dag van de week	Oefening	Sets	Herhalingen
Maandag	Warming up 10 minuten touwspingen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Squats	4	12- 15
	Lunges	4	12-15
	Leg extensions	4	12
	Leg press	4	15
	Bench press incline	4	15
	Bench press decline	4	15
	Dumbbell press	4	15
	Dumbbell flyes (incline)	4	15
	Dumbbell curl	4	15
	Chin ups	4	Fail
Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.	
Woensdag	Warming up 10 minuten touwspingen(of andere cardio)	n.v.t.	
	Deadlifts	4	15
	Pull ups	4	fail
	Dumbbell row	4	15
	Lat pulldown	4	15
	Bodyweight dips	4	fail
	Lying tricep extensions	4	15
	Tricep pushdown	4	15
Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.	
Vrijdag	Warming up 10 minuten touwspingen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Shoulder press	4	12-15
	Behind neck press	4	12-15
	Cable upright row	4	15
	Lateral raises	4	15
	Hanging leg raises	4	fail
	Dumbbell roll-outs	4	10
	Roman chair leg raises	4	fail
	Barbell curl	4	15
Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.	