

## Fitness schema 2 (Split)

Fitness schema gebaseerd 4 dagen training

Dag van de week	Oefening	Sets	Herhalingen
Maandag	Warming up 10 minuten touwspringen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Squats	4	12- 15
	Lunges	4	12-15
	Leg extensions	4	15
	Leg press	4	15
	Hanging leg raises	4	fail
	Dumbbell roll-outs	4	10
	Rope ab crunches	4	Fail
	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.
	Bench press	4	15
	Bench press decline	4	15
	Incline dumbbell press	4	15
	Dumbbell flyes incline	4	15
	Push ups	4	Fail
	Chin ups	4	Fail
	Barbell curls	4	15
	Lying cable curls	4	15
	Cable curls	4	15
	Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
Vrijdag	Warming up 10 minuten touwspringen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Shoulder press	4	12-15
	Behind neck press	4	12-15
	Lateral raises	4	15
	Cable upright row	4	15
	Bodyweight dips	4	Fail
	Tricep pushdown	4	15
	Lying tricep extensions	4	15
	bench press close grip	4	15
Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.	
Zondag	Warming up 10 minuten touwspringen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.
	Pull ups	4	Fail
	Deadlifts	4	15
	Lat pulldown	4	15
	Dumbbell row	4	15
	Seated cable row	4	15

	Stomach vacuum	3	Fail
	Hanging leg raises	4	Fail
	Cooling down 20 minuten hardlopen(of andere cardio)	n.v.t.	n.v.t.