

FITNESS-ISLAND.COM - FITNESS-SCHEMA COMBINATIE 3 DAGEN PER WEEK

DAG 1	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze tussen sets	Nodig
Biceps					
alternate standing curls	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	2 dumbbells
staande barbell curls	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	stang + schijven
kabel curl met een arm	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	kabelstallage + handvat
Triceps					
pressdown	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	kabelstallage + stang
lying curls	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	matje + stang
dippen tussen bankjes	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	2 bankjes
Bovenbenen					
flat-footed squats	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	stang + schijven / smith machine
front lunges	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	2 dumbbells
side lunges	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	2 dumbbells
balance squats	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	stang + schijven / smith machine

FITNESS-ISLAND.COM - FITNESS-SCHEMA COMBINATIE 3 DAGEN PER WEEK

DAG 2	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze	Nodig
Buik					
crunch (handen achter hoofd)	4	zo veel mogelijk		max. 1 min.	matje + gewichten (bep. series)
reverse crunch	4	zo veel mogelijk		max. 1 min.	matje + gewichten (bep. series)
oblique crunch	4	zo veel mogelijk		max. 1 min.	matje + gewichten (bep. series)
Borst					
incline benchpress	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	bankje + stelling
decline flye	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	bankje + dumbbells
close-palm push-ups	4	8, 6, max, max		max. 1,5 min.	gewichten (bep. series: 1 en 2)
benchpress	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	bankje + stelling
Kuiten					
seated barbell raises	4	30, 25, 12, 10		max. 1,5 min.	stang + schijven + bankje + blok
barbell double-leg raises	4	30, 25, 12, 10		max. 1,5 min.	stang + schijven + blok
dumbbell single-leg raises	4	30, 25, 12, 10		max. 1,5 min.	dumbbell + blok

FITNESS-ISLAND.COM - FITNESS-SCHEMA COMBINATIE 3 DAGEN PER WEEK

DAG 3	Series / Sets	Aantal herhalingen	Kilogram (invullen)	Rustpauze	Nodig
Rug					
shoulder shrugs	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	stang + schijven / apparaat
single-arm rows	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	dumbbell + bankje
bent-over rows	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	2 dumbbells
deadlifts	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	stang + schijven
Schouders					
front raise	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	2 dumbbells (+ eventueel bankje)
lateral raise	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	2 dumbbells (+ eventueel bankje)
behind-neck press	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	stellage + stang / smith machine
Billen					
standing squats	4	12, 10, 8, 6		max. 1,5 min.	stang + schijven
rear leg thrusts	4	12, 10, 8, 6		max. 1 min.	matje + gewichten
side leg raises	4	12, 10, 8, 6		max. 1 min.	matje + gewichten