

5 dagen-split voor beginners

HERHAAL DIT VOOR DE REST VAN DE MAAND EN VERHOOG DE INTENSITEIT DOOR VORM/RUST/GEWICHT

	ACTIVITEIT	SETS	REPS
Dag 1: Upper body	• Warm up cardio	1	15 min
	• Bench press	3	12-15
	• Lat pulldown	3	12-15
	• Incline press	3	12-15
	• Triangle row	3	12-15
	• Bicep curl	2	12-15
	• Hammer curl	2	12-15
Dag 2: Lower body	• Warm up cardio	1	20 min
	• Hack squat	3	12-15
	• Leg press	3	12-15
	• Leg extension	3	12-15
	• Leg curl	3	12-15
	• Calf raise	3	12-15
Dag 3: Upper body	• Warm up cardio	1	15 min
	• Shoulder press	3	12-15
	• Lateral raise	3	12-15
	• Back extension	3	12-15
	• Triceps pushdown	2	12-15
	• Triceps rope pushdown	2	12-15
	• Normal ab crunch	3	15-20

5 dagen-split voor beginners

HERHAAL DIT VOOR DE REST VAN DE MAAND EN VERHOOG DE INTENSITEIT DOOR VORM/RUST/GEWICHT

ACTIVITEIT	SETS	REPS
------------	------	------

Dag 4: Lower body

• Warm up cardio	1	20 min
• Bulgarian split squat	3	12-15
• Walking lunges	3	12-15
• Leg extension	3	12-15
• Leg curl	3	12-15
• Calf raise	3	12-15

Dag 5: Upper body

• Warm up cardio	1	15 min
• Bench press	3	12-15
• Lat pulldown	3	12-15
• Military press	3	12-15
• Bicep curl	3	12-15
• Tricep extension	3	12-15
• Knee raises	3	15-20