© copyright LIVESTRONG NL
facebook.com/livestrongnl
twitter.com/LIVESTRONG_NL

Trainingsschema voor gevorderden - Total Body Workout

Kies voor iedere spiergroep één oefening en train je hele lichaam in één training. Deze training kan tot drie keer per week worden herhaald. Bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag, zo heb je na iedere achtenveertig uur herstel opnieuw een prikkel door je volgende training.

Doel	Het lichaam laten wennen aan een zwaardere belasting. Vooral je pezen, gewrichten, banden, e.d. hebben tijd nodig om zich aan te passen
Methode	Gewone sets

Aantal series (Sets)	3 series per oefening. Dit is exclusief 1 opwarmset per oefening
Aantal herhalingen (Reps)	15 - 20 herhalingen. Daarnaast 20 herhalingen voor je opwarmset
Intensiteit	'Laag': gemiddeld tussen de 40% en 50% van jouw maximum (1 Rep) Vervolgens 'Gemiddeld': 60 tot 70% van jouw maximum (1 Rep)
Pauzes	1 minuut rust tussen de sets
Trainingsfrequentie	2 - 3 keer per week
Opmerkingen	• Train maximaal 12 oefeningen per dag • Bijvoorbeeld: 2x buik/rug, 2x benen, 2x rug, 1x schouders, 1x biceps; 1x triceps • Bijvoorbeeld: maandag schema 1, woensdag schema 2, vrijdag schema 3 • Je gewenningsperiode kan 2 tot 6 maanden duren • Daarna volgt een ander schema, zodat je spieren niet 'verveeld' raken. Je spieren constant blijven prikkelen is belangrijk

© copyright LIVESTRONG NL
facebook.com/livestrongnl
twitter.com/LIVESTRONG_NL

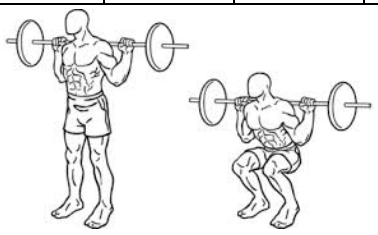
Total Body Workout 1 van 3 - Kies 8 tot 12 oefeningen - Vul jouw aantallen in:

		Set	Reps	Datum
Buik / Rug	Crunches (1)			..... / .....
Buik / Rug	Pelvis Lift (2)			..... / .....
Buik / Rug	Hyperextensions (3)			..... / .....
Benen	Squat (met lege halter) (4)			..... / .....
Benen	Standing Calf Raise (5)			..... / .....
Borst	Benchpress (6)			..... / .....
Borst	Incline bench press (7)			..... / .....
Rug	Front Pull Down (8)			..... / .....
Rug	Bent over barbell row (9)			..... / .....
Armen	Military press (10)			..... / .....
Armen	Barbell curl (11)			..... / .....
Armen	Dippen (12)			..... / .....

1

2

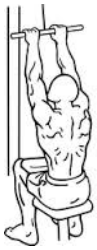
3

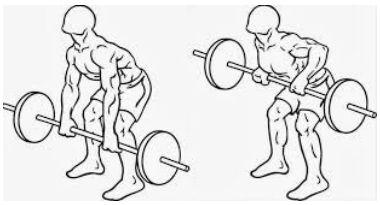
4 

5

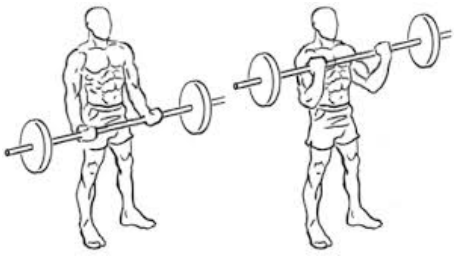
6

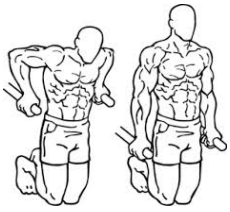
7

8 

9 

10

11 

12 

© copyright LIVESTRONG NL
facebook.com/livestrongnl
twitter.com/LIVESTRONG_NL

Total Body Workout 2 van 3 - Kies 8 tot 12 oefeningen - Vul jouw aantallen in:

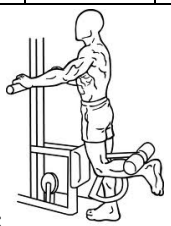
		Set	Reps	Datum
Buik / Rug	Crunches (1)			..... / .....
Buik / Rug	Pelvis Lift (2)			..... / .....
Buik / Rug	Hyperextensions (3)			..... / .....
Benen	Leg Extension (4)			..... / .....
Benen	Leg Curl (5)			..... / .....
Borst	Seated bench press (6)			..... / .....
Borst	Incline dumbbell press (7)			..... / .....
Rug	Front Pull Down (8)			..... / .....
Rug	Seated row (9)			..... / .....
Schouders	Dumbbell side raise (10)			..... / .....
Armen	Seated dumbbell curl (11)			..... / .....
Armen	French Press (12)			..... / .....

1

2

3

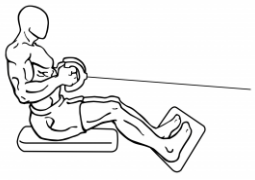
4

5 

6

7

8

9 

10

11

12

© copyright LIVESTRONG NL
facebook.com/livestrongnl
twitter.com/LIVESTRONG_NL

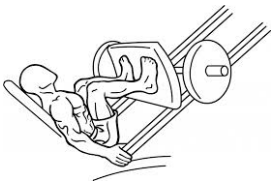
Total Body Workout 3 van 3 - Kies 8 tot 12 oefeningen - Vul jouw aantallen in:

		Set	Reps	Datum
Buik / Rug	Crunches (1)			..... / .....
Buik / Rug	Pelvis Lift (2)			..... / .....
Buik / Rug	Hyperextensions (3)			..... / .....
Benen	Leg press (4)			..... / .....
Benen	Standing Calf Raise (5)			..... / .....
Borst	Peck deck (6)			..... / .....
Borst	barbell press (7)			..... / .....
Borst	Chin up (8)			..... / .....
Rug	Dumbbell Row (9)			..... / .....
Borst	(Incline) Dumbbell press (10)			..... / .....
Armen	Incline dumbbell curl (9)			..... / .....
Armen	Triceps pushdown (12)			..... / .....

1

2

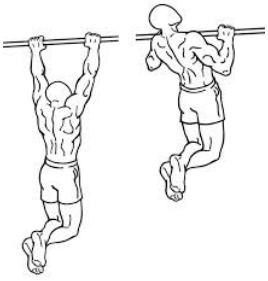
3

4 

5

6

7

8 

9

10

11

12