

week 1

- 2 x upper
- 2/3 x cardio
- Stappen: 10000 per dag

Oefening	Set 1	Gewicht Set 1	Herhalingen Set 1	Set 2	Gewicht Set 2	Herhalingen Set 2	Set 3	Gewicht set 3	Herhalingen Set 3
Bankdrukken/dumbbell	✓			✓			✓		
Lat pulldown	✓			✓			✓		
Optioneel: Leg extension	✓			✓			✓		
Chest fly	✓			✓			✓		
Seated Row	✓			✓			✓		
Tricep extension	✓			✓			✓		
Bicep Curl	✓			✓			✓		
Cable Side Raise	✓			✓			✓		

Maandag - Kracht:

Optioneel: 10/20 minuten loopband na training op laag tempo lopen op helling

Dinsdag - Cardio interval:

10 minuten warming-up (lichte joggen).

- ☐ 4 x 800 meter (0,8 km) met een tempo iets sneller dan jouw huidige gemiddelde, Circa 6:10 per kilometer. Rust 3 minuten tussen de intervallen.
- ☐ 10 minuten cooling-down (licht joggen).

Woensdag:

Rust

Oefening	Set 1	Gewicht Set 1	Herhalingen Set 1	Set 2	Gewicht Set 2	Herhalingen Set 2	Set 3	Gewicht set 3	Herhalingen Set 3
Bankdrukken/dumbbell	✓			✓			✓		
Lat pulldown	✓			✓			✓		
Optioneel: Leg extension	✓			✓			✓		
Incline bankdrukken of dumbbell press incline	✓			✓			✓		
Seated Row	✓			✓			✓		
Tricep extension	✓			✓			✓		
Bicep Curl	✓			✓			✓		

Cable Side Raise	✓			✓			✓		
---------------------	---	--	--	---	--	--	---	--	--

Donderdag - Krachttraining:

Vrijdag: Cardio - Tempoloop

- 5/10 minuten warming-up (licht joggen).
- 5 kilometer op een tempo iets sneller dan jouw huidige gemiddelde, bijvoorbeeld 6:20 per kilometer.
- 10 minuten cooling-down (joggen).

Week 2

- 2 x upper
- 2/3 x cardio
- Stappen: 10.000 per dag

Maandag Upper 1

Dinsdag - Cardio interval

10 minuten warming-up (lichte joggen).

- ☐ 4 x 800 meter (0,8 km) met een tempo iets sneller dan jouw huidige gemiddelde, Circa 6:00 per kilometer. Rust 3 minuten tussen de intervallen.
- ☐ 10 minuten cooling-down (licht joggen)

Donderdag - Krachttraining:

vrijdag: Cardio - Tempoloop

- 5/10 minuten warming-up (licht joggen).
- 6 kilometer op een tempo iets sneller dan jouw huidige gemiddelde, bijvoorbeeld 6:30 per kilometer.
- 10 minuten cooling-down (joggen).

1 Interval:

Oefening	Set 1	Gewicht Set 1	Herhalingen Set 1	Set 2	Gewicht Set 2	Herhalingen Set 2	Set 3	Gewicht set 3	Herhalingen Set 3
Bankdrukken/dumbbell	✓			✓			✓		
Lat pulldown	✓			✓			✓		
Optioneel: Leg extension	✓			✓			✓		
Incline bankdrukken of dumbbell press incline	✓			✓			✓		
Seated Row	✓			✓			✓		
Skullcrushers (sets)	✓			✓			✓		
Tricep extension	✓			✓					
Bicep Curl	✓			✓			✓		
Cable Side Raise	✓			✓			✓		

Week 3

2 x upper

- 1 x cardio
- Stappen: 10.000 per dag

Maandag - Upper 1

Dinsdag - rust

Woensdag Cardio interval

10 minuten warming-up (lichte joggen).

- ☐ 4 x 800 meter (0,8 km) met een tempo iets sneller dan jouw huidige gemiddelde, Circa 6:00 per kilometer. Rust 3 minuten tussen de intervallen.
- ☐ 10 minuten cooling-down (licht joggen)

Donderdag - upper 2

(Mocht je liever vrijdag gaan kan dat ook.)

Vrijdag - rust/stappen

vrijdag: Cardio - Tempoloop

- 5/10 minuten warming-up (licht joggen).
- 6 kilometer op een tempo iets sneller dan jouw huidige gemiddelde, bijvoorbeeld 6:30 per kilometer.
- 10 minuten cooling-down (joggen).