

Push Pull Legs schema

Dag 1: push

Oefening	Sets	Herhalingen	Rust
Bench press	3	8-12	2 min
Dumbbell pec fly	3	8-12	2 min
Shoulder press	3	8-12	1 min
Lateral raise	3	8-12	1 min
Tricep pushdown	3	8-12	1 min
Skullcrusher	3	8-12	1 min



SUNNY PERSONAL TRAINING

Push Pull Legs schema

Dag 2: pull

Oefening	Sets	Herhalingen	Rust
Lat pulldown	3	8-12	2 min
Bent over row	3	8-12	2 min
Face pull	3	8-12	2 min
Bicep curl	3	8-12	1 min
Hammer curl	3	8-12	1 min



SUNNY PERSONAL TRAINING

Push Pull Legs schema

Dag 3: legs

Oefening	Sets	Herhalingen	Rust
Barbell back squat	3	8-12	2 min
Romanian deadlift	3	8-12	2 min
Step ups	3	8-12	2 min
Hip thrust	3	8-12	2 min
Leg extension	3	8-12	1 min
Leg curl	3	8-12	1 min

Toelichting

Cardio en buikspieren zijn weggelaten bij dit schema, maar deze kun je naar wens zelf toevoegen. Ik raad aan om deze aan het einde te doen.

8-12 herhalingen werkt als volgt: kies een gewicht waarmee je 8-12 herhalingen kunt doen. Zodra 12 herhalingen makkelijk gaan, kun je in gewicht omhoog gaan. Een richtlijn hiervoor is een ophoging van 2.5-5% bij oefeningen van het bovenlichaam en een ophoging van 5-10% bij oefeningen van het onderlichaam. Zorg dat je met het nieuwe gewicht minstens de 8 herhalingen kunt halen. Met het nieuwe gewicht werk je naar de 12 herhalingen toe, waarna je weer op kunt hogen.

Gebruik van het schema is geheel op eigen risico. Stop met fysieke oefening bij (lichamelijke) klachten. Sunny Personal Training is niet verantwoordelijk voor eventuele blessures, klachten, etc.

Liever een op maat gemaakt trainingsschema? Klik [hier](#) om contact op te nemen.



SUNNY PERSONAL TRAINING