



4 DAGEN SPLITSHEMA

Dit vier dagen splitsschema is gemaakt voor een sporter die vier keer per week wil sporten en zijn hele lichaam wil trainen. Het schema is opgedeeld in drie dagen: Dag 1 (Borst & Triceps) & Dag 2 (Benen & Kuiten) & Dag 3 (Rug & Biceps) & Dag 4 (Schouders)

Voer altijd een warming-up uit

Voordat je begint met trainen moet je tenminste vijf tot tien minuten een warming-up uitvoeren. Een warming-up zorgt ervoor dat je spieren warm worden zodat je een kleinere kans hebt op vervelende blessures.

Hoe zwaar moet je trainen?

In het onderstaande schema is uitgegaan van een sporter die zich richt op de ontwikkeling van spierkracht en spiermassa. Om die reden zijn de werksetjes (set 2,3 en 4) met 8-12 herhalingen. De eerste set is altijd een warming-up met een lichter gewicht en meer herhalingen (15). Belangrijk is dat je spieren warm worden en je training rustig opbouwt zodat je de kans op blessures verkleint en dit leidt op de lange termijn tot betere resultaten.

Hoeveel herhalingen?

Bij elke oefening is het belangrijk om de juiste techniek aan te houden. Als je te veel gewicht gebruikt bij een oefening gaat dit snel ten koste van een correcte uitvoering. Pas hiermee op omdat je hierdoor andere spieren traint of je lichaam verkeerd gebruikt met vervelende blessures tot gevolg. Houd voor jezelf altijd de regel aan dat je niet meer herhalingen doet als je geen correcte houding meer hebt.

Extra cardio, waarom?

Wij adviseren om altijd extra cardio te doen naast je krachttraining omdat dit essentieel is om fit te blijven. Vaak zie je dat krachtsporters en bodybuilders al moe zijn als ze even een paar trappen op moeten lopen. Wij gaan meer uit van een complete atleet die veel kan met zijn of haar lichaam. Die behaalt je door naast je krachttraining ook bijvoorbeeld een intervaltraining van 20 minuten te doen. Waarbij je één minuut versnelling op een fiets afwisselt met twee minuten op een lagere intensiteit.

Hoeveel rust tussen de sets?

Tussen de setjes neem je ongeveer één minuut rust. Alleen bij de supersets train je gelijk door. Bijvoorbeeld na de plank doe je gelijk de side-plank.

Waar vind je de oefeningen terug?

Check onze website voor uitleg van de oefeningen.



DAG 1 : BORST & TRICEPS

FITNESS-TIPS.NL

1. BARBELL BENCH PRESS



INTENSITEIT

ZWAARTE

.....

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

2. INCLINE DUMBBELL BENCH PRESS



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

3.1 SUPERSET - CABLEFLY (ONDER)



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

3.2 SUPERSET - PUSH-UP



INTENSITEIT

ZWAARTE

MAXIMAAL

HERHALINGEN

SET	REPS
1	MAX
2	
3	
4	

4.1 SUPERSET - CABLE FLY (BOVEN)



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

4.2 SUPERSET - PUSH-UP (VARIATIE)



INTENSITEIT

ZWAARTE

MAXIMAAL

HERHALINGEN

SET	REPS
1	MAX
2	
3	
4	

5. CLOSE GRIP BENCH PRESS



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

6. TRICEPS PUSHDOWN



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8



DAG 2 : BENEN & KUITEN

FITNESS-TIPS.NL

1. SQUAT



INTENSITEIT	
ZWAARTE	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

2. PLYO LUNGES



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	10
2	10
3	8
4	8

3. KETTLEBELL SWING



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

4. BULGARIAN SPLIT SQUAT



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	10
2	10
3	8
4	8

5.1 SUPERSET - LEG CURL



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	10
2	10
3	10
4	-

5.2 SUPERSET - LEG EXTENSION



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	10
2	10
3	10
4	-

6. CALF RAISE (OP LEGPRESS)



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8



DAG 3 : RUG & BICEPS

FITNESS-TIPS.NL

1. FRONT PULL DOWN



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

2. SEATED ROW



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	12
2	12
3	12
4	-

3. STRAIGHT PULLDOWN



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	12
2	12
3	12
4	-

4. CLOSE GRIP PULLDOWN



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

5. DEADLIFT



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	15
2	8
3	8
4	8

6. BENT OVER ROW



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

7. SCOTT CURL



INTENSITEIT	
ZWAARTE	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	10
2	10
3	10
4	10

8. HAMMER CURL



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN	
SET	REPS
1	10
2	10
3	10
4	10



DAG 4 : SCHOULDERS

FITNESS-TIPS.NL

1. SHOULDER PRESS



INTENSITEIT	
ZWAARTE	

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

4. ARNOLD PRESS



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

2.1 SUPERSET – DUMBBELL FRONT RAISE



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN

SET	REPS
1	12
2	12
3	12
4	-

5. CARDIO – FIETS



INTENSITEIT	
ZWAARTE	

HERHALINGEN

SET	SEC	LEVEL
1	60	85%
2	90	35%
		7 X HERH

2.2 SUPERSET – UPRIGHT ROW



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN

SET	REPS
1	12
2	12
3	12
4	-

6. SUPERSET PLANK & SIDE-PLANK

/ CORE



INTENSITEIT	
ZWAARTE	

HERHALINGEN

SET	SEC.	
1	30	
2	30	
3	30	2X
4	30	

3. CABLE SIDE RISE



INTENSITEIT	
GEWICHT	

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	12
3	10
4	8

1
OF
2