

(HIT WORKOUT)

HIGH INTENSITY TRAINING

SPLIT: MAANDAG: BORST, BICEPS

INCLINE BARBELL PRESS – 3 OPWARM SETS – 1 WERKSET TOT FAILURE

MACHINE CHEST PRESS – 2 OPWARM SETS – 1 WERKSET TOT FAILURE

FLAT/INCLINE DUMBBELL FLYS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

CABLE CROSSOVER – 1 WERKSET TOT FAILURE

INCLINE DUMBBELL CURLS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

EZ BARBELL CURLS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

MACHINE 1 ARM PREACHER CURLS – 1 WERKSET TOT FAILURE

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN BARBELL EN DUMBBELS AF.

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN INCLINE EN DECLINE AF.

SPLIT: DINSDAG: BENEN, KUITEN

LEG EXTENSIONS – 3 OPWARM SETS – 1 WERKSET TOT FAILURE

LEG PRESS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

HACK SQUAT – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

LYING LEG CURLS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

STIFF-LEGGED DEADLIFTS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

SINGLE/SEATED LEG CURLS – 1 WERKSET TOT FAILURE

STANDING CAL FRAISE – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN DE VOETENSTAND OP DE LEG PRESS AF, NAUW EN WIJD.

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN DE HACK SQUAT AF MET EEN FRONTSQUAT.

SPLIT: DONDERDAG: RUG & ACHTERKANT SCHOULDERS

DUMBBELL PULLOVER – 2 OPWARM SETS – 1 WERKSET TOT FAILURE

BENT-OVER BARBELL ROWS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

1 ARM HAMMER ROW – 1 WERKSET TOT FAILURE

WIDE OVERHAND GRIP ROW – 1 WERKSET TOT FAILURE

REAR DELT CABLE FLYS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

STANDING BENT-OVER DUMBBELL RAISES – 1 WERKSET TOT FAILURE

HYPER EXTENSIONS – 1 WERKSET TOT FAILURE

DEADLIFTS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

SPLIT: VRIJDAG: SCHOULDERS & TRICEPS

SMITH MACHINE/FRONT BARBELL PRESS – 2 OPWARM SETS – 1 WERKSET TOT FAILURE

SEATED SIDE DUMBBELL RAISES – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

ONE ARM CABLE LATERAL RAISES – 1 WERKSET TOT FAILURE

DUMBBELL/BARBELL SHRUGS – 1 OPWARMSET – 1 WERKSET TOT FAILURE

TRICEPS V-BAR PUSHDOWNS – 2 OPWARM SETS – 1 WERKSET TOT FAILURE

EZ SKULLCRUSHERS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

SEATED TRICEPS PRESS – 1 OPWARM SET – 1 WERKSET TOT FAILURE

* Tips:

Met druk bewegingen voor de borst en schouders niet helemaal 'uitstoten'. Hierdoor gebruik je veel je triceps, probeer vlak voor dat je je armen helemaal uitstrekt te stoppen. Hierdoor leg je de nadruk op je borst/schouders.

Voordat je borst en schouders gaat trainen, ga je Rotator Cuffs opwarmen!!

Goede oefeningen hiervoor!! Voor borst & schouders 2 oefeningen, beide 2 sets van 12 herhalingen per arm. Kans op blessures vermindert hierdoor extreem véél.

Let met oefeningen als bent-over barbell rows, front squats & deadlifts erop dat je je rug RECHT houdt.

Niet BOL, een bolle rug betekent veel risico op blessures.

Zorg dat je met Front squats/hacksquats onder parallel zakt. En duw vanuit je hakken, NIET vanuit je tenen.

En houd je ellebogen verticaal onder de stang.

Zak met Stiff-legged deadlifts maar zover je kan met een RECHTE rug.

Als je zonder spotter traint, zorg dan dat je halve herhalingen maakt als je de oefening niet meer volledig kan maken.

Dan bereik je ook failure door dat je op een gegeven moment geen beweging meer hebt in die bepaalde oefening.

VORM is alles! Als je vorm niet goed is met een oefening, gewicht omlaag!

Anders is het risico op blessures héél GROOT!. Let hierop!!