

TRAININGSSCHEMA JONATHAN LATER ARNOLD CLASSIC

WEEK A

BORST & TRICEPS

DEFENING REPS

BENCH PRESS: OPWARMSETS	5	8		
INCLINE BENCH PRESS	5	8		
FLYES	10	15		
DUMBBELL PRESS	10	15		
MACHINE PRESS	10	15		
DIPPEN	2	MAX		DIEP VOOROVER
1 ARM DUMBBELL EXTENSIONS	8	12	20	
TRICEPS LOCKOUTS	5	8	12	

RUG, BICEPS & KUITEN NR.1

DEFENING REPS

PULL UPS: OPWARMEN SETS MET EXTRA GEWICHT, INDIEN MOGELIJK	6	8		(ALLE WERK-)
REVERSE GRIP PULLDOWNS	6	8	12	
T-BAR ROW (LOS)	8	12	16	OPWARMSET
RACK PULLS (VANAF NET ONDER KNIË HOOGTE)	5	5	5	OPWARMSETS
V-PULLDOWNS KNIËLEND ACHTER BANKJE	8	12	16	
ACHTERKANT SCHOUDERS MACHINE	10	15	20	
LIGGENDE CABLE CURLS NAAR HOOFD	8	12	16	
TRICEPS LOCKOUTS	5	8	12	
HAMMER SCOTT CURL	10	20		(1 ARM P.KEER)
BOVENHANDSE SCOTT CURL (KABEL)	10	20		
STANDING CALF RAISE	8	12		OPWARMSETS
SITTING CALF RAISE	10	20		

NR.2

DEFENING REPS

PULL UPS: OPWARMSETS SETS MET EXTRA GEWICHT, INDIEN MOGELIJK	6	8	1	(EERSTE 2)
REVERSE GRIP PULLDOWNS VANAF DE GROND	8	12	16	
KIES EEN PULLEY MET VOLDOENDE GEWICHT. GA HIER RECHT VOOR OP JE KNIËËN ZITTEN. TREK STANG NAAR BORST (HANDPALMEN WIJZEN NAAR JE TOE).				
MACHINE ROW	8	12	16	
ACHTERKANT SCHOUDERS MACHINE	8	12	16	
DUMBBELL CURLS (ZITTEND)	8	6	12	
SCOTT CURLS	8	12	20	
INCLINE SIT-UPS MET EXTRA GEWICHT	8	12	20	
PLANKS: 3X MINIMAAL 1 MINUUT (VERZWAREN INDIEN HET GEMAKKELIJK GAAT, BIJVOORBEELD DOOR VOETEN OP SWISS BALL TE ZETTEN)				

SCHOUDERS & TRICEPS

DEFENING REPS

SMITH MACHINE SHOULDER PRESS (FRONT): OPWARMSETS	5	8	2	
UPRIGHT ROWS + FRONT RAISE (2 DEFENINGEN GELIJK NA ELKAAR)	10	+10		X3 SETS
DOE DIT LIGGENDE OP DE GROND MET VOETEN TEGEN MACHINE MET STANG AAN KABEL. VOOR UPRIGHT ROW STANG NAAR KIN TREKKEN, VOOR FRONT RAISE MET GESTREKTE ARMEN KABEL VOOR JE HEFFEN. NA SET UPRIGHT ROW GEWICHT VERLAGEN ZODAT GELIJK NOG EENS 10 REPS FRONT RAISE GEDAAN KUNNEN WORDEN.				
SIDE LATERALS (STRIKT)	10	15	20	
SKULL CRUSHERS	10	15	20	OPWARMSET
PUSH DOWNS	10	15	20	

BENEN & KUITEN

DEFENING REPS

FIETSEN: 5 MINUTEN OPWARMEN (VERZET LANGZAAM VERZWAREN)				
SQUATS	8	12	16	OPWARMSETS
HACK SQUATS	8	12	16	OPWARMSET
LEG EXTENSION (BOVEN 2 TELLEN VASTHOUDEN)	8	12	16	OPWARMSET
ADDUCTOR MACHINE	15	15	15	OPWARMSET
LIGGENDE LEG CURLS	8	12	16	
ROMANIAN DEADLIFT	8	12	16	OPWARMSET
TOE PRESS	8	12	16	OPWARMSET
SITTING CALF RAISE	8	12	16	

WEEK B

BORST & TRICEPS

DEFENING REPS

MACHINE FLYE (STRIKTE SETS!) 2 TELLEN VASTHOUDEN	20	20	20	OPWARMSETS
INCLINE BENCH PRESS	6	8	12	OPWARMSETS
MACHINE PRESS	8	12		
INCLINE DUMBBELL PRESS	8	12		
FLYES (LOS)	10	12		
DIPPEN (DIEP EN VOOROVER LEUNEN) EERSTE 2 SETS EXTRA GEWICHT GEBRUIKEN INDIEN OPGEGEVEN AANTAL REPS GEMAKKELIJK GEHAALD WORDT.	6	8	1	MAX AANT. REPS
FRENCH PRESS	8	12	20	
MACHINE TRICEPS EXTENSIONS	8	12	20	

BENEN & KUITEN NR.1

DEFENING REPS

FIETSEN: 5 MINUTEN OPWARMEN (VERZET LANGZAAM VERZWAREN)				
FRONT SQUATS:	5	10	15	OPWARMSETS
HACK SQUATS:	8	12	16	OPWARMSET
LEG EXTENSION:	8	12	16	OPWARMSET
ADDUCTOR MACHINE: OPWARMSET	15	15	15	
ZITTENDE LEG CURL	8	12	16	
HYPEREXTENSIONS MET EXTRA GEWICHT OF ELASTIEK BOVEN 2 TELLEN VASTHOUDEN	8	12	16	
SITTING CALF RAISE	8	12	16	
TOE PRESS	15	15	15	
RUSSIAN TWIST (MET SCHIJF OF ZWARE BAL)	15	15	15	
PLANKS: 3X MINIMAAL 1 MINUUT (VERZWAREN INDIEN HET GEMAKKELIJK GAAT, BIJVOORBEELD DOOR VOETEN OP SWISS BALL TE ZETTEN)				

BENEN & KUITEN NR.2

DEFENING REPS

FIETSEN: 5 MINUTEN OPWARMEN (VERZET LANGZAAM VERZWAREN)				
LEG EXTENSION (STRIKTE SETS) BOVEN 2 TELLEN VASTHOUDEN	20	20		OPWARMSET
LEG PRESS	8	12	16	OPWARMSET
SQUATS IN SMITH MACHINE (VOETEN STUKJE VOOR JE ZETTEN)	8	12	16	
ADDUCTOR MACHINE	15	15	15	OPWARMSET
ZITTENDE LEG CURL (ONDER 2 TELLEN VASTHOUDEN)	12	12		
ROMANIAN DEADLIFT	8	12	16	
LIGGENDE LEG CURL	12	16		
STANDING CALF RAISE	8	12	20	OPWARMSET
SITTING CALF RAISE	8	12	20	
MACHINE CRUNCHES	8	12	20	
PLANKS: 3X MINIMAAL 1 MINUUT (VERZWAREN INDIEN HET GEMAKKELIJK GAAT, BIJVOORBEELD DOOR VOETEN OP SWISS BALL TE ZETTEN)				

RUG & BICEPS

DEFENING REPS

(MACHINE)PULLOVERS (STRIKTE SETS!)	20	20		OPWARMSETS
PULL UPS 1X MAXIMAAL AANTAL REPS (EERSTE 2 SETS MET EXTRA GEWICHT, INDIEN MOGELIJK)	6	8		
REVERSE GRIP BENT OVER ROWS MET EZ STANG	8	12	16	OPWARMSET
FRONT PULLDOWNS BREDE GREEP (ZITTEND OP DE KNIËËN OP DE GROND)	8	12	16	
MACHINE ROW	10	15	20	
ACHTERKANT SCHOUDERS MACHINE	10	15	20	
SCOTT CURL (STRIKTE SETS!)	20	20		
HALTER CURL	8	12		
LIGGENDE KABEL CURL NAAR GEZICHT	10	20		

SCHOUDERS & TRICEPS

DEFENING REPS

MACHINE SIDE LATERALS (STRIKTE SETS!) BOVEN 2 TELLEN VASTHOUDEN	20	20		OPWARMSETS
SHOULDER PRESS FRONT	8	6	12	OPWARMSETS
UPRIGHT ROWS + FRONT RAISE (2 DEFENINGEN GELIJK NA ELKAAR)	10	10	10	10+10 X3
DOE DIT LIGGENDE OP DE GROND MET VOETEN TEGEN MACHINE MET STANG AAN KABEL. VOOR UPRIGHT ROW STANG NAAR KIN TREKKEN, VOOR FRONT RAISE MET GESTREKTE ARMEN KABEL VOOR JE HEFFEN. NA SET UPRIGHT ROW GEWICHT VERLAGEN ZODAT GELIJK NOG EENS 10 REPS FRONT RAISE GEDAAN KUNNEN WORDEN.				
DIPPEN (ROMP RECHT HOUDEN, ARMEN BOVEN HELEMAAL STREKKEN: ACCENT OP TRICEPS!) MAXIMAAL AANTAL REPS (EERSTE 2 SETS MET EXTRA GEWICHT, INDIEN MOGELIJK)	6	8	1X	OPWARMSET
SKULL CRUSHERS	10	15	20	OPWARMSET
PUSH DOWNS MET OMGEKEERDE GREEP (STRIKTE SETS!) (ONDER 2 TELLEN VASTHOUDEN)	10	15	20	