



POMP TRAINING VOOR MEER SPIERGROEI!



MAANDAG:

BORST & KUITEN



OEFENING SETS/REPS

DUMBBELL FLYES OP SCHUINE BANK	4	12	VOORVERMOELEN
VLAG BANKDRUKKEN	4	12-15	AFLOPENDE SET VOOR DE LAATSTE SET (VERLAAG GEWICHT MET 30% EN GA TOT HET UITERSTE).
DUMBBELL DRUKKEN OP SCHUINE BANK	4	12-15	AFLOPENDE SET - VOOR LAATSTE SET (ZOAALS VORIGE OEFENING)
KABEL CROSSOVER	4	20-30	POMPSETS (RUST SLECHTS 15 TOT 30 SEC. TUSSEN DE SETS EN GEBRUIK LICHTERE GEWICHTEN DAN NODIG OM PER SET 20-30 HERHALINGEN TE KUNNEN MAKEN.
STAAND KUITHEFFEN	5	20-30	POMPSETS ZOAALS HIERBOVEN
ZITTEND KUITHEFFEN	5	20-30	POMPSETS ZOAALS HIERBOVEN

DINSDAG:

RUG & BUIKSPIEREN



OEFENING SETS/REPS

PULLDOWNS MET GESTREKTE ARMEN	3	12-15	VOORVERMOELEN
VOOROVERGEBOGEN HALTER ROEIEN	4	12-15	AFLOPENDE SET VOOR DE LAATSTE SET (VERLAAG GEWICHT MET 30% EN GA TOT HET UITERSTE).
PULLDOWNS MET BREDE GREEP	4	12-15	SUPERSETS - DOE 1 SET PULLDOWNS MET BREDE GRIP TOT HET UITERSTE. PAK DE STANG DAN ONDERHANDS VAST EN DOE ZOVEEL HERHALINGEN JE KUNT MET HETZELFDE GEWICHT. RUST 60-90 SEC. TUSSEN DE SUPERSETS
PULLDOWNS ONDERHANDSE GREEP	4	TOT MAX.	
PULLDOWNS MET GESTREKTE ARMEN	4	20-30	POMPSETS (RUST SLECHTS 15 TOT 30 SEC. TUSSEN DE SETS EN GEBRUIK LICHTERE GEWICHTEN DAN NODIG OM PER SET 20-30 HERHALINGEN TE KUNNEN MAKEN.
HANGEND BEENHEFFEN	4	12-15	GEEN
CRUNCHES	4	12-25	POMPSETS (ZOAALS HIERBOVEN)

WOENSDAG:

QUADRICEPS, HAMSTRINGS EN KUITEN



OEFENING SETS/REPS

LEG EXTENSIONS	4	12-15	VOORVERMOELEN/SUPERSET - ALLE SETS - (RUST 60 TOT 90 SEC. TUSSEN DE SUPERSETS)
LEG CURLS	4	12-15	
SQUATS MET SMITH MACHINE	4	12-15	AFLOPENDE SET VOOR DE LAATSTE SET (VERLAAG GEWICHT MET 30% EN GA TOT HET UITERSTE).
LEG PRESSES	4	12-15	AFLOPENDE SET - VOOR LAATSTE SET (ZOAALS VORIGE OEFENING)
LEG EXTENSIONS	4	20-30	SUPERSETS ALLE SETS (MAAR DOE ZE ALS POMPSETS - RUST 15 TOT 30 SEC. TUSSEN DE SUPERSETS GEBRUIK LICHTERE GEWICHTEN DAN NODIG OM PER SET 20-30 HERHALINGEN TE KUNNEN MAKEN.
ROMEINSE DEADLIFTS	4	20-30	
ZITTEND KUITHEFFEN	5	20-30	POMPSETS ZOAALS HIERBOVEN BESCHREVEN
KUITHEFFEN OP LEG PRESS	5	20-30	POMPSETS ZOAALS HIERBOVEN BESCHREVEN

DONDERDAG:

SCHOUDERS, TRAPEZIUS EN BUIKSPIEREN



OEFENING SETS/REPS

VOOROVERGEBOGEN HEFFEN MET DUMBBELLS ALS TRISET MET VOORWAARTS HEFFEN EN ZIJWAARTS HEFFEN	3	12-15	VOORVERMOELEN/TRI-SET - ALLE SETS - (RUST 60-90 SEC. TUSSEN DE TRI)
ZITTEND DUMBBELDRUKKEN	4	12-15	
UPRIGHT ROWS MET BREDE GREEP	4	12-15	AFLOPENDE SET - (ZOAALS HIERBOVEN)
ZIJWAARTS KABELHEFFEN MET 1 ARM	4	20-30	POMPSETS (WISSEL LINKER EN RECHTER ARM ZONDER RUST).
SHRUGS MET DUMBBELLS	4	12-15	AFLOPENDE SET VOOR LAATSTE SET - (ZOAALS HIERBOVEN BESCHREVEN)
SHRUGS MET SMITH MACHINE (ACHTER DE RUG)	4	MAX	SUPERSETS (DOE 1 SET SHRUGS ACHTER JE RUG TOT JE NIET MEER KUNT EN GA METEEN DOOR MET SHRUGS MET DE STANG VOOR JE LICHAAM EN DOE ZO VEEL HERHALINGEN JE KUNT MET HETZELFDE GEWICHT. RUST TUSSEN DE SUPERSETS 60-90 SEC.
OMGEKEERDE CRUNCHES	4	15-20	GEEN
KABEL CRUNCHES	4	15-20	GEEN

VRIJDAG:

TRICEPS, BICEPS & ONDERARMEN



OEFENING SETS/REPS

KICKBACKS MET DUMBBELL	4	12-15	VOORVERMOELEN WISSEL RECHTER EN LINKER ARM AF ZONDER RUST
SMAL BANKDRUKKEN	4	12-15	AFLOPENDE SET VOOR DE LAATSTE SET (VERLAAG GEWICHT MET 30% EN GA TOT HET UITERSTE).
TRICEPS STREKKEN BOVEN HET HOOFD MET TOUW	4	20-30	POMPSETS - (RUST SLECHTS 15 TOT 30 SEC. TUSSEN DE SETS EN GEBRUIK LICHTERE GEWICHTEN DAN NODIG OM PER SET 20-30 HERHALINGEN TE KUNNEN MAKEN.
ZITTENDE CURLS OP SCHUINE BANK	4	12-15	GEEN
STAANDE HALTERCURLS	4	12-15	AFLOPENDE SET - VOOR LAATSTE SET - (VERLAAG GEWICHT MET 30% EN GA TOT HET UITERSTE).
KABEL CURLS MET 1 ARM HOOFD MET TOUW	4	20-30	POMPSETS WISSEL RECHTER EN LINKER ARM AF ZONDER RUST.
OMGEKEERDE POLS CURL MET HALTER	4	15-20	GEEN
POLS CURL MET HALTER	4	15-20	GEEN