



RAMBOD FST-7 TRAININGSPROGRAMMA

SPLIT: MAANDAG: QUADS

LEG EXTENSIONS – 4 SETS 8-15 HERHALINGEN

BACK SQUAT – 4 SETS 8-12 HERHALINGEN

LEG PRESS – 3 SETS 10-12 HERHALINGEN

DUMBBELL WALKING LUNGES

– FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN BARBELL EN DUMBBELS AF MET WALKING LUNGES.

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

SPLIT: DINSDAG: BORST, TRICEPS

INCLINE DUMBBELL PRESS – 4 SETS 8-15 HERHALINGEN

INCLINE DUMBBELL FLYS – 4 SETS 8-12 HERHALINGEN

MACHINE CHEST PRESS – 3 SETS 10-12
HERHALINGEN

CABLE CROSSOVER – FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

CLOSE-GRIP BENCHPRESS – 4 SETS 8-12
HERHALINGEN

TRICEPS BENCH DIPS – 3 SETS 8-12
HERHALINGEN

FLAT/DECLINE EZ-BAR SKULLCRUSHERS

– FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN BARBELL EN DUMBBELLS AF MET
INCLINE PRESSES.

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN INCLINE/FLAT AF MET DUMBBELL FLYS.

SPLIT: WOENSDAG: RUG & BICEPS

WIDE GRIP PULLUPS – 4 SETS TOT FAILURE MET EIGEN
LICHAAMS GEWICHT

DEADLIFTS – 4 SETS 8-15 HERHALINGEN

BENT-OVER BARBELL ROWS – 3 SETS 8-15 HERHALINGEN

ONE-ARM DUMBBELL ROWS – 3 SETS 8-12 HERHALINGEN

V-BAR LAT PULLDOWN – FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

EZ-BARBELL CURLS – 4 SETS 8-12 HERHALINGEN

DUMBBELL HAMMER CURLS 3 SETS 8-12 HERHALINGEN

MACHINE PREACHER CURLS

– FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN BENT-OVER BARBELL ROWS AF MET
T-BAR ROWS.

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN ONE-ARM DUMBBELL ROWS AF MET
SEATED CABLE ROWS.

SPLIT: VRIJDAG: HAMSTRINGS & KUITEN

LYING LEG CURLS – 4 SETS 8-15 HERHALINGEN

STIFF-LEGGED DUMBBELL DEADLIFTS – 4 SETS 8-12
HERHALINGEN

SEATED LEG CURLS – 3 SETS 8-12 HERHALINGEN

SINGLE LEG CURL – FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

STANDING CALF RAISES – 4 SETS 8-15 HERHALINGEN

SEATED CALF RAISES – FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

SPLIT: ZATERDAG: SCHOUDERS & TRAPS

DUMBBELL SHOULDER PRESS – 4 SETS 8-15 HERHALINGEN

SEATED DUMBBELL SIDE RAISES – 4 SETS 8-12
HERHALINGEN

SEATED BENT-OVER DUMBBELL REAR LATERALS

– 4 SETS 8-12 HERHALINGEN

EZ-BARBELL FRONT RAISES – 3 SETS 8-12 HERHALINGEN

ONE-ARM CABLE SIDE RAISES

– FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

REAR DELT CABLE FLYS – FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

DUMBBELL SHRUGS – 3 SETS 8-12 HERHALINGEN

BARBELL SHRUGS – FST-7 +ZIE UITLEG BOVENAAN.

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN BENT-OVER BARBELL ROWS AF MET
T-BAR ROWS.

WISSEL PER WEEK/2 WEKEN ONE-ARM DUMBBELL ROWS AF MET
SEATED CABLE ROWS.

+ 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 NADRIJK OP JE BORST/SCHOUDERS.

VOORDAT JE BORST EN SCHOUDERS GAAT TRAINEN, GA JE ROTATOR CUFFS OPWARMEN!! GOOGLE DE OEFENINGEN HIERVOOR!! VOOR BORST & SCHOUDERS 2 OEFENINGEN, BEIDE 2 SETS VAN 12 HERHALINGEN PER ARM. KANS OP BLESSURES VERMINDERT HIERDOOR EXTREEM VEEL.

LET MET OEFENINGEN ALS BENT-OVER BARBELL ROWS, SQUATS & DEADLIFTS EROP DAT JE JE RUG RECHT HOUD. NIET BOL, EEN BOLLE RUG BETEKENT VEEL RISICO OP BLESSURES.

ZORG DAT JE MET SQUATS ONDER PARALLEL ZAKT. EN DUW VANUIT JE HAKKEN, NIET VANUIT JE TENEN. EN HOUD JE ELLEBOGEN VERTICAAL ONDER DE STANG.

ZAK MET STIFF-LEGGED DUMBBELL DEADLIFTS MAAR ZOVER JE KAN MET EEN RECHTE RUG.

ALS HET PROGRAMMA ZEER GOED BEVALT, EN JE ZOU HEM NOG EEN KEER WILLEN VOLGEN. GOOI DAN GEWOON DE DAGEN OM, DUS DE ZATERDAG WORDT DE MAANDAG, ETC. EN DOE DE OEFENINGEN ANDERSOM, HIERDOOR ZORG JE DAT JE LICHAAM WEER SCHRIKT EN MEER SPIERHYPERTROFIE VERDOORZAAKT.

VORM IS ALLES! ALS JE VORM NIET GOED IS MET EEN OEFENING, GEWICHT OMLAAG! ANDERS IS HET RISICO OP BLESSURES HÉEL GROOT!. LET HIEROP!!