

*Na het opwarmen worden alle sets tot uitputting gedaan, d.w.z tot het punt dat zelfstandig geen herhaling meer gemaakt kan worden. Laat je niet meer dan 1 herhaling helpen. Als je meer herhalingen kunt doen dan de opgegeven herhalingen ga dan door tot dat je er geen meer kunt doen. Dit betekent dat je het aanvangsgewicht de volgende training moet verhogen.

* Noteer na de training wat je resultaten waren, dus hoeveel herhalingen je gedaan hebt en hoeveel kilo's je getild hebt. Je doel is om je resultaat de volgende training te verbeteren!

* Indien een naam van een oefening onbekend is gebruik dan naam dan als zoekterm op youtube. Je zult dat filmpje vinden waarin de oefening word voorgedaan.

HEAVY OVERLOAD	20 MINUTEN CARDIO HARTSLAG 130-140 GEMIDDELD	
Full Body	Reps	Rust
Sumo Deadlift 1	4x4-6 reps	3 minuten
Shoulder press	4x6-8 reps	3 minuten
Bent over rows	3x8-10	2 minuten
Hip abductions 2	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Pulse squat 3 (3 puls/up)	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Planks	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Totaal	training	50

HEAVY OVERLOAD	20 MINUTEN CARDIO HARTSLAG 130-140 GEMIDDELD	
Full Body	Reps	Rust
Sumo Squat 4	4x4-6 reps	3 minuten
Incline Benchpress	4x6-8 reps	3 minuten
T-bar rows	3x6-8	2 inuten
Hipthrusts 5 (wide)	4x Max rep (volume/isolatie)	1 minuut
Side band walks 6	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Concentration curls	3x10-12	1 minuut
Tricep extensions	3x10-12	1 minuut
Totaal	training	50

HEAVY OVERLOAD	20 MINUTEN CARDIO HARTSLAG 130-140 GEMIDDELD	
Full Body	Reps	Rust
Legpress Highstep Gluten 7	4x4-6reps	3 minuten
Deadlifts	4x4-6reps	3 minuten
Smith machine bench press	3x10-12	2 minuten
Cable gluten kickback 8	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Hacksquat Reversed (gluten) 9	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Leg curls 10	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Scott curls	3 x 10-12	1 minuut

HEAVY OVERLOAD	20 MINUTEN CARDIO HARTSLAG 130-140 GEMIDDELD	
Full Body	Reps	Rust
Hipthrust met barbell 11 2x puls 3 sec hold	4x4-6reps	3 minuten
Sumo squat 12	4x4-6reps	3 minuten
Incline chest press	3x6-8	1 minuut
Dumbbell rows	3x6-8	1 minuut
Hipthrust met bands 13	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Glute back extension 14	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Diogonal walking lunges 15	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Totaal	training	50

HEAVY OVERLOAD	20 MINUTEN CARDIO HARTSLAG 130-140 GEMIDDELD	
Full Body (Extra dag)	Reps	Rust
Sumo Legpress 16	4x4-6reps	3 minuten
Military press	4x4-6reps	3 minuten
Lateraal pushdowns	3x10-12	1 minuut
Dumbbell flies	3x10-12	1 minuut
Cable side kickbacks 17	3xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
B stance hipthrust 18	4xMax rep (volume/isolatie)	1 minuut
Skullcrushers	3x10-12	1 minuut
Totaal	training	50