

3 dagen-split advanced

HERHAAL DIT VOOR DE REST VAN DE MAAND EN VERHOOG DE INTENSITEIT DOOR VORM/RUST/GEWICHT
AMRAP = AS MANY REPS AS POSSIBLE

	ACTIVITEIT	SETS	REPS
Dag 1: Upper body	• Warm up cardio	1	15 min
	• Bench press	4	10-12
	• Lat pulldown	4	10-12
	• Incline press	4	10-12
	• Triangle row	4	10-12
	• Triceps rope pushdown	3	12-15
	• Hammer curl	3	12-15
Dag 3: Lower body	• Warm up cardio	1	15 min
	• Hack squat	4	10-12
	• Leg press	4	10-12
	• Leg extension	4	12-15
	• Leg curl	4	12-15
	• Calf raise	4	12-15
Dag 3: Upper body	• Warm up cardio	1	15 min
	• Shoulder press	4	10-12
	• Lateral raise	4	10-12
	• Back extension	4	10-12
	• Triceps pushdown	3	12-15
	• Bicep curl	3	12-15
	• Hanging knee raises	3	AMRAP