

5 dagen-split professional

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	10 min
	• Bench press	5	8-10
	• Lat pulldown	5	8-10
	• Incline press	4	8-10
	• Triangle row	4	8-10
	• Barebell curl	3	10-12
	• Skull crushers	3	10-12
Dag 2: Lower body	• Warm up cardio	1	10 min
	• Hack squat	5	8-10
	• Leg press	5	8-10
	• Leg extension	5	10-12
	• Leg curl	5	10-12
	• Calf raise	3	10-12
Dag 3: Upper body	• Warm up cardio	1	10 min
	• Shoulder press	4	8-10
	• Lateral raise	4	8-10
	• Back extension	4	10-12
	• Triceps pushdown	4	10-12
	• Bicep cable curl	4	10-12
	• Hanging leg raises	4	AMRAP

5 dagen-split professional

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 4: Lower body

• Warm up cardio	1	10 min
• Bulgarian split squat	5	8-10
• Walking lunges	5	8-10
• Leg extension	5	10-12
• Leg curl	5	10-12
• Calf raise	4	10-12

DON'T WORRY

Dag 5: Upper body

• Warm up cardio	1	10 min
• Bench press	5	8-10
• Lat pulldown	5	8-10
• Military press	5	8-10
• Bicep curl	4	10-12
• Tricep extension	4	10-12
• Hanging leg raises	4	AMRAP