

UB/ LB Split

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Incline press 3x8	Parallel grip pulldown 3x10	Leg extension 3x15
Incline dumbbell fly 3x12	Machine row 3x12	Standing leg curl 3x15
Chest press machine 3x15	Dumbbell row 3x12	Leg press 3x10
Standing side raise 3x12	Incline rear delt raise 3x15	Walking Lunge 3x12
Cable front raise 3x15	Cable face pull 3x12	Back extension 3x12
Wide grip upright row 3x15	Dumbbell preacher curl 3x10	Standing calfraise 3x20
Rope pushdown 3x20	Wide grip barbell curl 3x8	Seated calfraise 3x20
Cross face extension 3x10	Seated hammer curl 3x12	Hanging knee raise 3x20
Dip Machine 3x12	Dumbbell wrist curl 3x20	Front plank 3x60 sec.

Toelichting: in dit voorbeeld doe je 9 oefeningen per training en 27 werksets. Dat is een hoop! Dit zijn serieuze training gericht op iemand die zijn of haar fysiek maximaal wil ontwikkelen. De meeste spiergroepen worden getraind met 9 sets en over een bereik van 8 tot 15 reps.