

Total Body

Dag 1	Dag 2	Dag 3
Chest press machine 2x8	Incline dumbbell press 2x12	Seated dumbbell press 2x8
Machine row 2x12	Pulldown to the front 2x8	Machine pulldown 2x15
Rear delt machine 2x15	Side lateral raise 2x12	Dumbbell fly 2x15
Dumbbell curl 2x8	Cable curl 2x12	EZ bar reverse curl 2x15
Dumbbell extension 2x12	Triceps pushdown 2x15	Dip machine 2x8
Squat 2x8	Leg extension 2x15	Leg press 2x12
Back extension 2x12	Leg curl 2x15	Stiff legged deadlift 2x15
Calfraise 2x20	Calfraise 2x12	Calfraise 2x30
Hanging knee raise 2x15	Crunch met gewicht 2x20	Side bend met dumbbell 2x25

Toelichting: dit schema bevat drie verschillende Total Body Trainingen. Alle grote spiergroepen hebben een eigen oefening en in totaal doe je 9 oefeningen per training. Voor iedere oefening doe je twee werksets. Dit betekent dat je eerst één of twee opwarmsets moet doen, om op te bouwen naar je werk gewicht. Daarmee doe je twee sets met het voorgeschreven aantal reps. Per spiergroep die je per week zes sets. Je ziet dat je gedurende de week over een bereik van 8 tot 15 reps traint voor de meeste spiergroepen.