

UB/ LB Split

| Dag 1 | Dag 2 |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Incline bench press 3x8 | Squat 3x10 |
| Cable crossover 2x12 | Leg press 2x12 |
| Pulldown to the front 3x8 | Leg extension 2x15 |
| Wide grip cable row 2x12 | Leg curl 3x15 |
| Seated dumbbell side raise 3x12 | Romanian deadlift 2x12 |
| Seated dumbbell bent over raise 2x15 | One leg hip thrust 2x12 |
| Seated dumbbell curl 3x10 | Calfraise 3x20 |
| Lying triceps extension 3x10 | Crunch 2x20 |
| Hammer curl 2x12 | Lying leg raise 2x20 |

Toelichting: dit schema bevat twee trainingen. Dag 1 is een UB training en dag 2 een LB training. Door deze tweedeling kun je meer oefeningen per spiergroep doen en meer sets per oefening. Voor de grote spiergroepen doe je er vijf. Om de week train je een spiergroep twee keer dus die week komt het totaal op 10 sets. Ook in dit schema staan alleen de werksets vermeld, dus doe zeker voor de eerste oefening voor een spiergroep een paar sets om op te warmen.