

Push-Pull-Legs krachttrainingsschema voor beginners (3-daagse split):



Dag 1 - Push:

1. Barbell Bench Press - 3 sets van 8-10 herhalingen
2. Dumbbell Shoulder Press - 3 sets van 10-12 herhalingen
3. Tricep Dips (op een bankje) - 3 sets van 8-10 herhalingen
4. Leg Press - 3 sets van 10-12 herhalingen

Dag 2 - Pull:

1. Lat Pulldowns - 3 sets van 8-10 herhalingen
2. Seated Cable Rows - 3 sets van 10-12 herhalingen
3. Barbell Bicep Curls - 3 sets van 10-12 herhalingen
4. Face Pulls - 2 sets van 12-15 herhalingen

Dag 3 - Legs:

1. Goblet Squats - 3 sets van 10-12 herhalingen
2. Romanian Deadlifts - 3 sets van 8-10 herhalingen
3. Leg press - 3 sets van 12-15 herhalingen
4. Calf Raises - 3 sets van 12-15 herhalingen

Push-Pull-Legs krachttrainingsschema voor gevorderden (3-daagse split):

Dag 1 - Push:

1. Barbell Bench Press - 4 sets van 6-8 herhalingen
2. Overhead Press - 4 sets van 6-8 herhalingen
3. Dips (gewogen, indien mogelijk) - 4 sets van 6-8 herhalingen
4. arnoldpress - 3 sets van 10-12 herhalingen

Dag 2 - Pull:

1. Pull-ups (of Weighted Pull-ups) - 4 sets van 6-8 herhalingen
2. Bent-over Barbell Rows - 4 sets van 8-10 herhalingen
3. Barbell Bicep Curls - 3 sets van 8-10 herhalingen
4. Face Pulls - 3 sets van 12-15 herhalingen

Dag 3 - Legs:

1. Back Squats - 4 sets van 6-8 herhalingen
2. Deadlifts - 4 sets van 6-8 herhalingen
3. lunges - 3 sets van 8-10 herhalingen
4. Standing Calf Raises - 3 sets van 12-15 herhalingen

Zorg ervoor dat je altijd een warming-up doet voordat je aan je training begint en dat je elke oefening uitvoert met de juiste vorm. Neem tussen de sets 1-2 minuten rust, afhankelijk van je behoefte.

Als je nieuw bent met krachttraining, begin dan met het beginnersschema en pas de gewichten en herhalingen aan je niveau aan. Als je al ervaring hebt, kun je het gevorderde schema volgen en het gewicht verhogen om jezelf uit te dagen.