



## 4 dagen split krachtschema

### Maandag – Borst en Triceps:

1. Barbell Bench Press - 4 sets van 10-12 herhalingen
2. Dumbbell Flyes - 4 sets van 10-12 herhalingen
3. Dumbbell Overhead Triceps Extension - 4 sets van 10-12 herhalingen
4. Close Grip Bench Press - 4 sets van 10-12 herhalingen

### Dinsdag – Rug en Biceps:

1. Barbell Rows - 4 sets van 10-12 herhalingen
2. Dumbbell Rows - 4 sets van 10-12 herhalingen per arm
3. Pull-ups (of assisted pull-ups) - 4 sets van maximaal herhalingen
4. Dumbbell Bicep Curls - 4 sets van 10-12 herhalingen per arm

### Donderdag – Benen en Schouders:

1. Barbell Squats - 4 sets van 10-12 herhalingen
2. Dumbbell Lunges - 4 sets van 10-12 herhalingen per been
3. Dumbbell Shoulder Press - 4 sets van 10-12 herhalingen
4. Lateral Raises - 4 sets van 10-12 herhalingen

### Vrijdag – Armen en Buikspieren:

1. Barbell Bicep Curls - 4 sets van 10-12 herhalingen
2. Hammer Curls - 4 sets van 10-12 herhalingen per arm
3. Skull Crushers - 4 sets van 10-12 herhalingen
4. Cable Crunches - 4 sets van 15-20 herhalingen

### Opmerkingen:

- Voer elke oefening langzaam en gecontroleerd uit, met de juiste vorm.
- Neem tussen elke set 1-2 minuten rust, afhankelijk van je behoefte.
- Pas het gewicht aan op basis van je eigen krachtniveau, zodat je de 10-12 herhalingen kunt voltooien met goede vorm.
- Warm altijd goed op voordat je begint met de training en stretch na afloop om je spieren te ontspannen.

Dit schema helpt je om verschillende spiergroepen op een evenwichtige manier te trainen en helpt je kracht en spiermassa op te bouwen. Als je nieuw bent in krachttraining, is het altijd een goed idee om met een lichter gewicht te beginnen om jezelf vertrouwd te maken met de oefeningen en technieken.