



Deze workout richt zich op de grote spiergroepen en maakt gebruik van progressieve overbelasting, waarbij je geleidelijk de intensiteit en weerstand verhoogt om kracht en spiergroei te bevorderen. De trainingssessies zijn verdeeld over vier dagen per week:

****Dag 1: Borst en Triceps****

1. Bench Press - 4 sets van 6-8 herhalingen
2. Incline Dumbbell Press - 3 sets van 8-10 herhalingen
3. Dips - 3 sets van maximaal herhalingen
4. Tricep Pushdowns - 3 sets van 10-12 herhalingen

****Dag 2: Rug en Biceps****

1. Deadlift - 4 sets van 5 herhalingen
2. Pull-Ups - 3 sets van maximaal herhalingen
3. Bent Over Rows - 3 sets van 8-10 herhalingen
4. Barbell Bicep Curls - 3 sets van 10-12 herhalingen

****Dag 3: Rust****

****Dag 4: Benen en Schouders****

1. Squats - 4 sets van 6-8 herhalingen
2. Leg Press - 3 sets van 8-10 herhalingen
3. Shoulder Press - 3 sets van 8-10 herhalingen
4. Lateral Raises - 3 sets van 10-12 herhalingen

****Dag 5: Rust****

****Dag 6: Full Body****

1. Barbell Rows - 3 sets van 8-10 herhalingen
2. Push-Ups - 3 sets van maximaal herhalingen
3. Lunges - 3 sets van 10-12 herhalingen per been
4. Hammer Curls - 3 sets van 10-12 herhalingen

****Dag 7: Rust****

Vergeet niet om altijd een goede warming-up te doen voordat je aan je training begint en om te eindigen met een cooling-down en stretchingsessie. Houd ook een trainingsdagboek bij om je vooruitgang bij te houden en geleidelijk de intensiteit, het gewicht en de weerstand te verhogen naarmate je sterker wordt.

Pas het aantal sets, herhalingen en gewichten aan op basis van je huidige fitnessniveau en doelen. Progressieve overbelasting betekent dat je elke week of om de paar weken geleidelijk de intensiteit verhoogt door het gewicht of het aantal herhalingen aan te passen.