



Push/Pull/Legs 6x per week

Push, Pull en Legs twee keer per week, zes trainingsdagen

Push traint borst, schouders en triceps, Pull rug en biceps, plus een beendag. Elke spiergroep komt twee keer per week aan bod. Het schema kost veel tijd en vraagt goed herstel: slaap, calorieën en eiwit moeten op orde zijn. Voor beginners is het full body-schema de betere keuze.

Weekverloop

ma Push A	di Pull A	wo Legs A	do Push B	vr Pull B	za Legs B	zo Rust
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	-------------------

Eén rustdag per week is verplicht. Wordt het herstel krap, las dan een tweede rustdag in en zet het ritme gewoon voort.

Zo werkt het schema

Progressie: dubbele progressie

1. Begin met een gewicht waarmee je in alle sets de onderkant van het herhalingsbereik haalt met het RIR-doel.
2. Verhoog van training tot training de herhalingen, tot je in alle sets de bovenkant haalt.
3. Verhoog dan het gewicht met de kleinste zinvolle stap (stang meestal 2,5 kg, dumbbell en machine de volgende stap) en begin weer onderaan het bereik.

RIR: herhalingen in reserve

RIR 2 betekent: aan het einde van de set had je nog twee nette herhalingen kunnen doen. Basisoefeningen met RIR 1 tot 3, isolatieoefeningen mogen dichterbij spierfalen (RIR 0 tot 1).

Rust

Basisoefeningen 2 tot 3 minuten, isolatieoefeningen 1 tot 2 minuten.

Als het vastloopt

Daalt je prestatie over twee tot drie trainingen, plan dan een lichtere week: de helft van de sets, RIR 3 tot 4. Check ook slaap en calorieën.

Warming-up

- 5 tot 10 minuten rustig op de fiets, loopband of roeimachine.
- Vóór de eerste basisoefening 2 tot 4 warming-upsets met oplopend gewicht, bijvoorbeeld lege stang x 10, daarna ongeveer 50 % x 5, 70 % x 3 en 85 % x 1 van het werkgewicht.
- Overige oefeningen: één lichte set is meestal genoeg.

Algemene informatie, geen medisch advies. Overleg bij aandoeningen, pijn of zwangerschap eerst met een arts.

Push A

Oefening	Sets x herh.	RIR	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Bankdrukken	3 x 6-8	2						
Overhead press	3 x 8-10	2						
Incline dumbbell press	2 x 10-12	2						
Lateral raise	3 x 12-15	1						
Triceps pushdown aan de kabel	2 x 10-15	1						
Triceps extension boven het hoofd	2 x 10-15	1						

Pull A

Oefening	Sets x herh.	RIR	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Pull-ups (of Lat pulldown)	3 x 6-10	2						
Barbell row	3 x 8-10	2						
Lat pulldown	2 x 10-12	2						
Face pulls	2 x 12-15	1						
Biceps curls	3 x 10-12	1						
Hammer curls	2 x 10-12	1						

Vul in de weekkolommen gewicht x herhalingen in, bijvoorbeeld 60 x 8.

Legs A

Oefening	Sets x herh.	RIR	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Squat	3 x 6-8	2						
Roemeense deadlift	3 x 8-10	2						
Leg press	2 x 10-12	2						
Leg curl	2 x 10-15	1						
Kuitheffen	3 x 10-15	1						

Push B

Oefening	Sets x herh.	RIR	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Overhead press	3 x 6-8	2						
Incline bankdrukken met stang	3 x 8-10	2						
Dips (of Chest press)	2 x 8-12	2						
Lateral raise	3 x 12-15	1						
Triceps extension boven het hoofd	2 x 10-15	1						

Vul in de weekkolommen gewicht x herhalingen in, bijvoorbeeld 60 x 8.

Pull B

Oefening	Sets x herh.	RIR	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Deadlift	2 x 5-6	2-3						
Lat pulldown	3 x 8-12	2						
Zittend roeien aan de kabel	3 x 10-12	2						
Reverse flys	2 x 12-15	1						
Incline curls	2 x 10-12	1						

Legs B

Oefening	Sets x herh.	RIR	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Bulgarian split squat per kant	3 x 8-10	2						
Hip thrust	3 x 8-12	2						
Leg extension	2 x 12-15	1						
Leg curl	3 x 10-15	1						
Kuitheffen	3 x 10-15	1						
Cable crunch	2 x 10-15	1						

Vul in de weekkolommen gewicht x herhalingen in, bijvoorbeeld 60 x 8.