

Splitschema voor Vrouwen

Dag A Oefening:	Sets:	Herhalingen:
1. Squat	4	7-10
2. Hip thrust	3	7-10
3. Walking lunges	3	10-12
4. Leg extension	3	12-15
5. Leg curl	3	12-15
6. Hip adduction	3	15-20
7. Hip abduction	3	15-20
8. Squat hold	2	45 sec.

Dag B Oefening:	Sets:	Herhalingen:
1. Romanian deadlift	4	10-12
2. Dumbbell press	3	10-12
3. Bent over row	3	10-12
4. Cable side raise	3	12-15
5. Glute kickback	3	12-15
6. Glute rope pull through	3	15-20
7. Low side walks	3	15 elke kant
8. Kneeling donkey kick	3	20-30

Buik elke training 1 oefening naar keuze (3 sets)

Dit schema kun je de hele week door rouleren. Heb je een vraag over het schema? Stuur dan een mail naar:

Info.lighthousefitness@gmail.com

