CUSTOM STRAPZ

PUSH PULL LEGS SCHEMA

6 dagen per week · A zwaar, B volume · ook als 3-daagse versie

Kies per oefening een gewicht waarmee je de **laagste kant van de herhalingen** haalt, met nog 1 tot 2 herhalingen in de tank. Haal je bij alle sets de bovenkant? Dan verzwaar je de volgende keer. Vul je gewichten in bij **Week 1 kg** en **Week 2 kg**.

WEEK (6 DAGEN)

Maandag	Push A
Dinsdag	Pull A
Woensdag	Legs A
Donderdag	Push B
Vrijdag	Pull B
Zaterdag	Legs B
Zondag	Rust

WEEK (3 DAGEN)

Maandag	Push
Woensdag	Pull
Vrijdag	Legs

Wissel per week tussen de A- en B-trainingen.

PUSH A Maandag: borst, schouders en triceps, zwaar

OEFENING	SETS X REPS	RUST	WEEK 1 KG	WEEK 2 KG
Bench press	4 x 5-8	2-3 min		
Overhead press	3 x 6-8	2 min		
Incline dumbbell press	3 x 8-12	90 sec		
Lateral raises	3 x 12-15	60 sec		
Triceps pushdowns	3 x 10-12	60 sec		
Overhead triceps extension (kabel)	2 x 12-15	60 sec		

PULL A Dinsdag: rug en biceps, zwaar

OEFENING	SETS X REPS	RUST	WEEK 1 KG	WEEK 2 KG
Deadlift	3 x 5	3 min		
Pull-ups of lat pulldown	3 x 6-10	2 min		
Bent over row	3 x 8-10	2 min		
Face pulls	3 x 15	60 sec		
Hammer curls	3 x 10-12	60 sec		
Barbell curls	2 x 10-12	60 sec		

LEGS A Woensdag: bovenbenen en hamstrings, zwaar

OEFENING	SETS X REPS	RUST	WEEK 1 KG	WEEK 2 KG
Back squat	4 x 5-8	2-3 min		
Romanian deadlift	3 x 8-10	2 min		
Leg press	3 x 10-12	90 sec		
Leg curl	3 x 10-12	60 sec		
Staande kuitraises	4 x 10-15	60 sec		

CUSTOM STRAPZ

PUSH PULL LEGS SCHEMA

Push B, Pull B, Legs B · progressie · gear

PUSH B Donderdag: borst, schouders en triceps, volume

OEFENING	SETS X REPS	RUST	WEEK 1 KG	WEEK 2 KG
Incline bench press	4 x 6-10	2 min		
Dumbbell shoulder press	3 x 8-12	90 sec		
Dips	3 x 8-12	90 sec		
Cable flyes	3 x 12-15	60 sec		
Cable lateral raises	3 x 12-15 per arm	60 sec		
Skullcrushers	3 x 10-12	60 sec		

PULL B Vrijdag: rug en biceps, volume

OEFENING	SETS X REPS	RUST	WEEK 1 KG	WEEK 2 KG
Pendlay row of T-bar row	4 x 6-8	2 min		
Lat pulldown, smalle greep	3 x 10-12	90 sec		
Seated cable row	3 x 10-12	90 sec		
Shrugs	3 x 10-15	60 sec		
Rear delt flyes	3 x 15	60 sec		
Incline dumbbell curls	3 x 10-12	60 sec		

LEGS B Zaterdag: billen en benen, volume

OEFENING	SETS X REPS	RUST	WEEK 1 KG	WEEK 2 KG
Hack squat of front squat	3 x 8-10	2 min		
Hip thrust	3 x 8-10	2 min		
Bulgarian split squat	3 x 8-10 per been	90 sec		
Leg extension	3 x 12-15	60 sec		
Seated leg curl	3 x 12-15	60 sec		
Zittende kuitraises	3 x 15	60 sec		

STERKER WORDEN

- **Dubbele progressie:** eerst meer herhalingen, dan meer gewicht.
- **Grote oefeningen:** +2,5 kg als alle sets de bovenkant halen.
- **Rust:** 2-3 min bij grote oefeningen, 60-90 sec bij kleine.
- **Deload:** elke 6 tot 8 weken een week met de helft van de sets.

GEAR PER DAG

- **Push:** wrist wraps voor bench, overhead press en dips.
- **Pull:** lifting straps of hooks voor deadlifts, rows en shrugs.
- **Legs:** ankle straps voor kickbacks en hip abduction.
- **Je 1RM:** reken hem uit op customstrapz.nl/1rm-berekenen.