

Deze split:

Deze split (trainingsschema) is opgedeeld op basis van dat je niet vaker dan 3x per week kan sporten, in dit scenario doe je meestal full body. Zo kan je om de 2 dagen sporten en hersteld zijn van je vorige training.

Aantal sets per week:

Kleine shoutout naar onze guru Frank den Blanken die dit heeft opgesteld. Hieronder zie je het meest aantal optimale sets per week per spiergroep. Hierop zullen alle schema's grotendeels gebaseerd zijn. Tussen haakjes is het optimale aantal sets en het plusje is het minimale sets PER WEEK.

Borst: 10+ (12-20)

Rug: 10+ (14-22)

Biceps: 8+ (14-22)

Triceps: 6+ (10-14)

Zijkant / achterkant schouders: 6-8+ (16-22)

Voorkant schouders: 0+ (6-8)

Trapezius: 0+ (12-20)

Buikspieren: 0+ (4-20)

Glutes: 0+ (4-12)

Quadriceps: 8+ (12-18)

Hamstrings: 6+ (10-16)

Kuiten: 8+ (12-20)

Aantal sets per oefening: Elke werkset is het optimaal om tussen de 6-12 repetities met toenemend gewicht uit te voeren. Het optimaal aantal sets per oefening is 2 tot 3 werksets.

Aantal herhalingen per sets: De eerste werkset 12 herhalingen (repetities) met bijvoorbeeld 10KG en de tweede werkset 10 herhalingen met 12KG en de derde werkset 8 herhalingen met 14KG. Je mag natuurlijk een setje voor opwarmen van tevoren doen bij de eerste oefening voor een spiergroep, maar bij de 2e, 3e oefening etc is dat niet per sé nodig. De volgorde mag van licht naar zwaar of andersom, maar ga door tot je écht niet meer kan!

Compounds: Bij bepaalde oefeningen (deadlift, squat en hipthrust) is 3 tot 8 herhalingen per werkset het beste aangezien dit een 'heavy compound' oefening is, dit heeft er mee te maken dat je het hele lichaam (veel spiergroepen) activeert.

Isolatieoefeningen: In het geval van isolatieoefeningen is het optimaal tussen de 12 en 16 herhalingen te pakken. Voorbeeld van isolatieoefeningen zijn bijna alle kabel oefeningen voor schouders, borst en

armen.

Supersets: In het geval dat er chest rug getraind wordt kan het tussendoor gepakt (supersets) worden aangezien dit 2 volledig verschillende spiergroepen zijn benadeeld dit het prestatievermogen niet.

Variatie: In het geval dat dezelfde spiergroep twee maal per week getraind wordt is het het beste de spiergroepen optimaal te prikkelen door middel van zo veel als mogelijk gevarieerde oefeningen te doen. Dit kan door bijvoorbeeld chest op de eerste keer van de week de flat bench press met een barbell te doen en de tweede keer met dumbbells te pakken.

Opwarmen: Probeer vóór elke training je schouders op te warmen om niet 'koud' te beginnen, zo voorkom je blessures. Jeschouders is een gevoelige spier die je niet te veel wil overbelasten.

Logica van deze schema's: Het is altijd handig om te begrijpen wat je precies doet, daarom hierbij de logica voor de schema's. De wetenschap leert ons dat de eiwitsynthese (spierherstel) gemiddeld 48 tot 72 uur duurt. Wanneer je (goed genoeg;) traint zet je natuurlijk deze eiwitsynthese in gang. De meeste traininsschema's voor spiergroei worden gebaseerd op het herstel van de spieren. Al met al wil je dus om de 48 uur een bepaalde spiergroep trainen.

Man of vrouw: In de praktijk zien we vaak dat mannen een grotere focus op het bovenlichaam waar vrouwen vaak een grotere focus op het onderlichaam hebben. Voor de mannen zou ik adviseren de bepaalde spieren niet frequenter te trainen dan in de schema's aangegeven staat, dit kan je herstel in de weg zitten. Voor de dames heb ik vanaf 4 tot 6 dagen een split gemaakt die meer gefocust is op het onderlichaam. Hierdoor is het bijvoorbeeld mogelijk glutes 2x per weekgefocust te trainen.

Dus de vuistregel voor de meeste schema's is:

1 tot 3 dagen full body (x3)

4 dagen upper & lower body split (x2)

5 dagen push, pull, legs, upper lower split

6 dagen (PPL)

push, pull & legs split (x2)

Full body 1 tot 3 dagen						
Dag 1	Aantal werksets			Werkset 1	Werkset 2	Werkset 3
Deadlift	3		Repetities	8	6	4
Incline Dumbell press	3		Repetities	12	10	8
Lat pulldown	3		Repetities	12	10	8
Lateral raise	3		Repetities	16	14	12
Reverse fly's	3		Repetities	16	14	12
Bilateral cable row	3		Repetities	16	14	12
Tricep rope pushdown	3		Repetities	16	14	12
Dumbell Curl	3		Repetities	16	14	12
Leg extension	3		Repetities	12	10	8
Calf press	3		Repetities	12	10	8

Dag 2	Aantal werksets		Werkset 1	Werkset 2	Werkset 3
Hip Thrust	3	Repetities	8	6	4
Leg Press	3	Repetities	10	8	6
Middle cable fly	3	Repetities	16	14	12
Dumbbell Shoulder Press	3	Repetities	12	10	8
Dumbbell Shrugs	3	Repetities	12	10	8
Bilateral cable pulldown	3	Repetities	12	10	8
Rope lat prayer	3	Repetities	16	14	12
Bicep cable curl	3	Repetities	16	14	12
Tricep Rope overhead extension	3	Repetities	12	10	8
Hamstring curl	3	Repetities	12	10	8

Dag 3	Aantal werksets		Werkset 1	Werkset 2	Werkset 3
Romanian Deadlifts	3	Repetities	12	10	8
Leg extension	3	Repetities	12	10	8
Flat dumbbell benchpress	3	Repetities	12	10	8
Barbell row	3	Repetities	12	10	8
Cable front raise	3	Repetities	16	14	12
Face pulls	3	Repetities	16	14	12
EZ-bar bicep curl	3	Repetities	16	14	12
Dumbbell tricep overhead extension	3	Repetities	16	14	12
Calf press	3	Repetities	12	10	8