



TRAININGSSCHEMA'S

I. INHOUD

1. Welk schema past bij jou?

2. 1x per week – Fullbody Trainingsschema

3. 2x per week – Fullbody Trainingsschema

- Dag 1
- Dag 2

4. 3x per week – Upper / Lower / Fullbody Schema

- Dag 1 – Upper Body
- Dag 2 – Lower Body
- Dag 3 – Fullbody

5. 4x per week – Upper / Lower / Upper / Lower Schema

- Dag 1 – Upper Body A
- Dag 2 – Lower Body A
- Dag 3 – Upper Body B
- Dag 4 – Lower Body B

6. 5x per week – Push / Pull / Legs / Upper / Lower Schema

- Dag 1 – Push
- Dag 2 – Pull
- Dag 3 – Legs
- Dag 4 – Upper Body
- Dag 5 – Lower Body

7. 6x per week – Push / Pull / Legs (herhaling)

- Dag 1 – Push A
- Dag 2 – Pull A
- Dag 3 – Legs A
- Dag 4 – Push B
- Dag 5 – Pull B
- Dag 6 – Legs B

II. WELK SCHEMA PAST BIJ JOU?

Je staat op het punt om te starten met trainen – goed bezig! Of je nu net begint of al wat ervaring hebt, het kiezen van het juiste trainingsschema is essentieel om resultaten te boeken én gemotiveerd te blijven. Maar welk schema past nou eigenlijk bij jou?

Als je een beginner bent, is het verstandig om rustig te starten met 1 tot 2 trainingen per week. Je lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan de belasting van krachttraining, en je weet op voorhand nog niet hoe heftig de spierpijn zal zijn. Veel beginners gaan té enthousiast van start en lopen al snel tegen vermoeidheid of blessures aan. En dat is zonde – want consistentie is uiteindelijk belangrijker dan intensiteit in het begin. Geef jezelf dus de ruimte om op te bouwen.

Ben je al wat verder gevorderd? Dan kun je langzaam het aantal trainingen per week opbouwen naar 3, 4 of zelfs meer. In dit e-book vind je schema's van 1 tot en met 6 keer per week, zodat je een ritme kunt kiezen dat past bij jouw niveau, agenda en doelen.

Wil je liever een persoonlijk trainingsschema, afgestemd op jouw leven, werkritme en herstelvermogen? Neem dan vooral even contact met me op – dan kijken we samen wat het beste bij jou past.



WELLES
PERSONAL TRAINING

III. 1X PER WEEK - FULLBODY TRAININGSSHEMA

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Bankdrukken	Borst, triceps, schouders	3	10
Lat pulldown	Rug, biceps	3	10
Shoulder press	Schouders, triceps	3	10
Seated row	Rug, biceps	3	10
Leg press	Bovenbenen	3	10
Leg curl	Hamstrings	3	10
Bicep curl	Biceps	3	10
Tricep extension	Triceps	3	10
Crunches / Plank*	Buikspieren	3	15 / 30 sec

☞ Tip: Focus op techniek boven gewicht, zeker als je nog niet zo lang traint. Kwaliteit gaat boven kwantiteit!

☞ Wil je hulp bij de uitvoering of een schema op maat?
Neem gerust contact met me op – ik help je graag verder.

IV. 2X PER WEEK - FULLBODY

TRAININGSSHEMA

DAG 1

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Bankdrukken	Borst, triceps, schouders	3	10
Lat pulldown	Rug, biceps	3	10
Shoulder press	Schouders, triceps	3	10
Seated row	Rug, biceps	3	10
Leg press	Bovenbenen, billen	3	10
Leg curl	Hamstrings	3	10
Bicep curl	Biceps	3	10
Tricep extension	Triceps	3	10
Crunches / Plank*	Buikspieren	3	15 / 30 sec

DAG 2

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Incline dumbbell press	Bovenborst, schouders, triceps	3	10
Close grip pulldown	Rug, biceps	3	10
Lateral raise	Schouders (zijkant)	3	12-15
Bent-over row	Rug, biceps	3	10
Leg press	Bovenbenen, billen	3	10
Leg extension	Quadriceps	3	10
Hammer curl	Biceps, onderarmen	3	10
Overhead tricep extension	Triceps	3	10
Russian twists / Leg raises*	Buikspieren	3	15 / 30 sec

👉 Afwisseling is key: De schema's zijn ontworpen om dezelfde spiergroepen op een andere manier te prikkelen, wat helpt bij spieropbouw, herstel en motivatie.

👉 Persoonlijk schema nodig? Stuur me gerust een bericht – ik help je graag met een schema dat precies past bij jouw lichaam, doelen en agenda.



WELLES
PERSONAL TRAINING

V. 3X PER WEEK (UPPER/LOWER/FULLBODY) - TRAININGSSHEMA

DAG 1

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Bankdrukken (bench press)	Borst, triceps, schouders	3	10
Single-arm dumbbell row	Rug, biceps	3	10
Lateral raise	Schouders (zijkant)	3	12-15
Lat pulldown	Rug, biceps	3	10
Chest fly's	Borst	3	10
Reverse cable fly's	Achterkant schouders	3	12-15
Bicep curl	Biceps	3	10
Tricep extension	Triceps	3	10
Crunches (optioneel)	Buikspieren	3	15

DAG 2

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Squat (barbell of goblet)	Bovenbenen, billen	3	8-10
Leg extension	Quadriiceps	3	10-12
Leg press	Bovenbenen, billen	3	10
Leg curl	Hamstrings	3	10-12
Hip abductor + adductor (superset)	Heupen, binnen-/buitenkant benen	3	12-15
Russian twists of plank	Buikspieren	3	15 / 30 sec

zz Rustdag (aanbevolen): Minimaal 1 dag rust voordat je naar Dag 3 (Fullbody) gaat.

DAG 3

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Incline dumbbell press	Bovenborst, schouders	3	8-10
Bent-over row	Rug, biceps	3	10
Shoulder press	Schouders, triceps	3	10
Leg press	Bovenbenen, billen	3	10
Leg extension	Quadriceps	3	10-12
Overhead tricep extension	Triceps	3	10
Hammer curl	Biceps	3	10
Seated row of lat pulldown	Rug	3	10
Leg raises of crunches	Buikspieren	3	15 / 30 sec

✓ Belangrijke tips:

Bouw rustig op in gewicht, focus eerst op techniek.

Houd bij elke oefening 60-90 seconden rust tussen de sets.

Voldoende rust en slaap zijn net zo belangrijk als de training zelf.

Heb je een drukke week of weinig tijd? Laat dan de buikspieroefeningen of 1 isolatie-oefening vallen.

☞ Wil je dit schema afgestemd op jouw agenda, niveau en doelen?

Neem dan gerust contact met me op – ik help je met een persoonlijk plan op maat.

VII. 4X PER WEEK (UPPER/LOWER/UPPER/LOWER) TRAININGSSHEMA

DAG 1

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Bankdrukken (barbell)	Borst, triceps, schouders	3	8-10
Single-arm dumbbell row	Rug, biceps	3	10 p/arm
Chest fly's (machine/dumbbell)	Borst	3	10-12
Lateral raise	Schouders (zijkant)	3	12-15
Lat pulldown	Rug, biceps	3	10
Bicep curl (dumbbell)	Biceps	3	10
Tricep extension (cable)	Triceps	3	10

DAG 2

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Squat (barbell/goblet)	Bovenbenen, billen	3	8-10
Leg curl	Hamstrings	3	10-12
Bulgarian split squat	Bovenbenen, balans	3	8-10 p/been
Hip abductor	Buitenste heupspieren	3	12-15
Calf raises	Kuiten	3	15-20
Russian twists	Buikspieren	3	20 (totaal)

DAG 3

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Incline dumbbell press	Bovenborst, triceps	3	8-10
Bent-over row	Rug, biceps	3	10-12
Shoulder press	Schouders, triceps	3	10
Chest fly's	Borst	3	10-12
Face pulls (cable/band)	Achterkant schouders, traps	3	12-15
Reverse cable fly's	Achterkant schouders	3	12-15
Hammer curl	Biceps, onderarmen	3	10-12

DAG 4

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Leg press	Bovenbenen, billen	3	10-12
Leg extension	Quadriiceps	3	10-12
Romanian deadlift (RDL)	Hamstrings, onderrug	3	10
Hip adductor	Binnenkant bovenbenen	3	12-15
Step-ups (met dumbbell)	Bovenbenen, balans	3	10 per been
Leg raises / Plank	Buikspieren	3	15 / 30 sec

VII. 5X PER WEEK (PUSH/PULL/LEGS/UPPER/LOWER) TRAININGSSHEMA

DAG 1 (PUSH)

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Bankdrukken (barbell)	Borst, triceps, schouders	3	8-10
Shoulder press (machine/dumbbell)	Schouders, triceps	3	10
Lateral raise	Schouders (zijkant)	3	12-15
Incline dumbbell press	Bovenborst, schouders, triceps	3	8-10
Superset: Chest fly + Cable lateral raise	Borst + zijkant schouders	3	12-15
Tricep extension (cable/dumbbell)	Triceps	3	10-12
Overhead tricep extension	Triceps	3	10-12

DAG 2 (PULL)

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Lat pulldown	Rug, biceps	3	8-10
Close grip seated row	Rug, biceps	3	8-10
Bent-over row (barbell/dumbbell)	Rug, biceps	3	8-10
Close grip pulldown	Lat focus, biceps	3	8-10
Reverse cable fly's	Achterkant schouders	3	12-15
Face pulls	Achterkant schouders, traps	3	12-15
Hammer curl	Biceps, onderarmen	3	10-12
Bicep curl (dumbbell/barbell)	Biceps	3	10-12

DAG 3 (LEGS)

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Squat (barbell/goblet)	Bovenbenen, billen	3	8-12
Romanian deadlifts (RDL)	Hamstrings, onderrug	3	8-12
Leg extension	Quadriceps	3	10-15
Leg press	Bovenbenen, billen	3	8-12
Bulgarian split squats	Bovenbenen, balans	3	8-12 per been
Optioneel: Plank / Leg raises	Core	3	30 sec / 15

DAG 4 (UPPER)

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Incline dumbbell press	Bovenborst, triceps	3	8-12
Bent-over row	Rug, biceps	3	8-12
Shoulder press	Schouders, triceps	3	8-12
Chest fly's	Borst	3	10-15
Face pulls	Achterkant schouders	3	12-15
Reverse cable fly's	Achterkant schouders	3	12-15
Hammer curl	Biceps	3	10-12

DAG 5 (LOWER)

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Leg press	Bovenbenen, billen	3	10-12
Leg extension	Quadriceps	3	10-12
Romanian deadlift (RDL)	Hamstrings, onderrug	3	8-12
Hip adductor	Binnenkant bovenbenen	3	12-15
Step-ups (dumbbell/lichaamsgewicht)	Bovenbenen, balans	3	10-12
Leg raises / Plank	Buikspieren	3	15 / 30 sec

✅ Suggesties & Tips:

Plan voldoende rust tussen Dag 3 (Legs) en Dag 5 (Lower) als je merkt dat herstel tekortschiet.

Voeg 1-2 buikspieroefeningen toe op max 3 dagen.

Variatie en volume zijn bewust ingebouwd – wissel eventueel de volgorde van Push/Pull als je bepaalde spiergroepen prioriteit wilt geven.

Rust tussen sets: 60-90 seconden, afhankelijk van je trainingsdoel.



WELLES
PERSONAL TRAINING

VII. 6X PER WEEK

(PUSH/PULL/LEGS/PUSH/PULL/LEGS)

TRAININGSSHEMA

DAG 1 (PUSH)

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Bankdrukken (barbell)	Borst, triceps, schouders	3	8-10
Shoulder press (machine/dumbbell)	Schouders, triceps	3	10
Lateral raise	Schouders (zijkant)	3	12-15
Incline dumbbell press	Bovenborst, schouders, triceps	3	8-10
Superset: Chest fly + Cable lateral raise	Borst + zijkant schouders	3	12-15
Tricep extension (cable/dumbbell)	Triceps	3	10-12
Overhead tricep extension	Triceps	3	10-12

DAG 2 (PULL)

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Lat pulldown	Rug, biceps	3	8-10
Close grip seated row	Rug, biceps	3	8-10
Bent-over row (barbell/dumbbell)	Rug, biceps	3	8-10
Close grip pulldown	Lat focus, biceps	3	8-10
Reverse cable fly's	Achterkant schouders	3	12-15
Face pulls	Achterkant schouders, traps	3	12-15
Hammer curl	Biceps, onderarmen	3	10-12
Bicep curl (dumbbell/barbell)	Biceps	3	10-12

DAG 3 (LEGS)

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Squat (barbell/goblet)	Bovenbenen, billen	3	8-12
Romanian deadlifts (RDL)	Hamstrings, onderrug	3	8-12
Leg extension	Quadriiceps	3	10-15
Leg press	Bovenbenen, billen	3	8-12
Bulgarian split squats	Bovenbenen, balans	3	8-12 per been
Optioneel: Plank / Leg raises	Core	3	30 sec / 15

DAG 4 (PUSH) – HERHALING

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Bankdrukken (barbell)	Borst, triceps, schouders	3	8-10
Shoulder press (machine/dumbbell)	Schouders, triceps	3	10
Lateral raise	Schouders (zijkant)	3	12-15
Incline dumbbell press	Bovenborst, schouders, triceps	3	8-10
Superset: Chest fly + Cable lateral raise	Borst + zijkant schouders	3	12-15
Tricep extension (cable/dumbbell)	Triceps	3	10-12
Overhead tricep extension	Triceps	3	10-12

DAG 5 (PULL) – HERHALING

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
Lat pulldown	Rug, biceps	3	8-10
Close grip seated row	Rug, biceps	3	8-10
Bent-over row (barbell/dumbbell)	Rug, biceps	3	8-10
Close grip pulldown	Lat focus, biceps	3	8-10
Reverse cable fly's	Achterkant schouders	3	12-15
Face pulls	Achterkant schouders, traps	3	12-15
Hammer curl	Biceps, onderarmen	3	10-12
Bicep curl (dumbbell/barbell)	Biceps	3	10-12

DAG 6 (LEGS) – HERHALING

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen
-----	-----	-----	-----
Squat (barbell/goblet)	Bovenbenen, billen	3	8-12
Romanian deadlifts (RDL)	Hamstrings, onderrug	3	8-12
Leg extension	Quadriceps	3	10-15
Leg press	Bovenbenen, billen	3	8-12
Bulgarian split squats	Bovenbenen, balans	3	8-12 per been
Optioneel: Plank / Leg raises	Core	3	30 sec / 15

✓ Tips:

Kies je rustdag op zondag of na behoefte.

Wil je de tweede PPL-ronde zwaarder, lichter of met variaties maken?

Laat het me weten – ik kan een afwisselende week B voor je maken.

Als herstel achterblijft: kies voor Push/Pull/Legs/Rust/Push/Pull/Legs
i.p.v. 6 aaneengesloten dagen.