Leeg basis schema

FITADDICT.NL
omdat jij het ook kan.

Door Louella Bartnig - Fitaddict.nl Datum: _____

> > > Voor meer uitleg en tips zie het bijbehorende artikel op www.fitaddict.nl

Grote spiergroep	**Week**	**Set 1**		**Set 2**		**Set 3**		**Set 4**	
Oefening 1.		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1								
	Week 2								
	Week 3								
	Week 4								
Grote spiergroep	**Week**	**Set 1**		**Set 2**		**Set 3**		**Set 4**	
Oefening 2.		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1								
	Week 2								
	Week 3								
	Week 4								
Grote spiergroep	**Week**	**Set 1**		**Set 2**		**Set 3**		**Set 4**	
Oefening 3.		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1								
	Week 2								
	Week 3								
	Week 4								
Grote spiergroep	**Week**	**Set 1**		**Set 2**		**Set 3**		**Set 4**	
Oefening 4.		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1								
	Week 2								
	Week 3								
	Week 4								
Kleine spiergroep	**Week**	**Set 1**		**Set 2**		**Set 3**		**Set 4**	
Oefening 1.		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1								
	Week 2								
	Week 3								
	Week 4								
Kleine spiergroep	**Week**	**Set 1**		**Set 2**		**Set 3**		**Set 4**	
Oefening 2.		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1								
	Week 2								
	Week 3								
	Week 4								
Kleine spiergroep	**Week**	**Set 1**		**Set 2**		**Set 3**		**Set 4**	
Oefening 3.		Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps	Gewicht	Reps
	Week 1								
	Week 2								
	Week 3								
	Week 4								