



Biceps trainingsschema (5 weken)

Week 1

In de eerste week voer je een allround biceps workout uit; een afwisseling tussen hammer curls en normale curls en zowel dumbbell, barbell als kabel oefeningen.

Oefening	Sets	Reps
Barbell curl	1	25
Barbell curl	3	8 - 12
Seated hammer curl	3	8 - 12
Standing dumbbell curl	2	8 - 12
Cable bar curl	2	8 - 12

Week 2

In de tweede week verleg je de focus naar de bovenkant van de biceps en zal de prioriteit op de hammer curl oefeningen liggen.

Oefening	Sets	Reps
Standing dumbbell hammer curl	1	25
Seated hammer curl	3	8 - 12
Rope hammer curl	3	8 - 12
Standing dumbbell hammer curl	1	3 - 6
Standing dumbbell hammer curl	2	10



Week 3

In week 2 lag de focus op de kop van de biceps spier via de hammer curl oefeningen. Deze week ligt de focus daarom op het centrale deel van je biceps.

Oefening	Sets	Reps
Standing dumbbell curl	1	25
seated dumbbell curl	3	8 - 12
1-arm cable curl	3	8 - 12
Cable bar curl	1	3 - 6
Cable bar curl	2	10

Week 4

Deze week staat de training in het teken van een allround workout maar wordt deze alleen uitgevoerd met free weights. Geen kabel oefeningen dus.

Oefening	Sets	Reps
Seated dumbbell curl	1	15
Standing dumbbell curl	2	8 - 12
Standing dumbbell hammer curl	2	8 - 12
Seated dumbbell curl	2	8 - 12
Seated dumbbell hammer curl	2	8 - 12
Barbell curl	1	20



Week 5

Dit zijn de laatste 2 workouts van het 5-weken durende biceps trainingsschema. We sluiten af in stijl; alle oefeningen komen voorbij en er gaat hard getraind worden!

Oefening	Sets	Reps
Biceps pull up	1	25
Bar cable curl	2	8 - 12
Seated dumbbell curl	2	8 - 12
Standing dumbbell curl	1	8 - 12
Seated dumbbell hammer curl	2	8 - 12
Dumbbell hammer curl	1	8 - 12
1-arm cable curl	2	8 - 12

NB: Als je tijdens het uitvoeren van bovenstaand schema op enig moment tijdens of na een training pijn ervaart stop dan direct met trainen en raadpleeg een expert. De intensiteit wordt naarmate de weken verstrijken opgevoerd dus luister ten alle tijden goed naar je lichaam!