

## Niveau 1

*Advies: 2 minuten rust per set. Minimaal 2 á 3 dagen rust na een workout.*

|         |    |   |   |   |
|---------|----|---|---|---|
| Dag 1:  | 1  | 1 | 1 | 1 |
| Dag 2:  | 1  | 2 | 2 | 1 |
| Dag 3:  | 2  | 2 | 1 | 2 |
| Dag 4:  | 2  | 2 | 2 | 2 |
| Dag 5:  | 2  | 3 | 3 | 2 |
| Dag 6:  | 3  | 3 | 2 | 2 |
| Dag 7:  | 3  | 3 | 3 | 2 |
| Dag 8:  | 4  | 3 | 2 | 2 |
| Dag 9:  | 4  | 3 | 3 | 2 |
| Dag 10: | 4  | 4 | 3 | 2 |
| Dag 11: | 4  | 4 | 3 | 3 |
| Dag 12: | 4  | 4 | 4 | 3 |
| Dag 13: | 5  | 4 | 4 | 3 |
| Dag 14: | 5  | 5 | 4 | 3 |
| Dag 15: | 5  | 5 | 5 | 3 |
| Dag 16: | 6  | 5 | 4 | 4 |
| Dag 17: | 6  | 6 | 4 | 4 |
| Dag 18: | 7  | 5 | 5 | 4 |
| Dag: 19 | 10 |   |   |   |

## Niveau 2

*Advies: 2 minuten rust per set. Minimaal 2 á 3 dagen rust na een workout.*

|         |    |    |    |   |
|---------|----|----|----|---|
| Dag 1:  | 6  | 4  | 3  | 4 |
| Dag 2:  | 7  | 4  | 3  | 4 |
| Dag 3:  | 8  | 5  | 3  | 4 |
| Dag 4:  | 8  | 5  | 4  | 4 |
| Dag 5:  | 9  | 6  | 4  | 4 |
| Dag 6:  | 9  | 6  | 5  | 4 |
| Dag 7:  | 10 | 6  | 4  | 6 |
| Dag 8:  | 10 | 8  | 6  | 6 |
| Dag 9:  | 12 | 8  | 6  | 6 |
| Dag 10: | 12 | 10 | 6  | 6 |
| Dag 11: | 13 | 10 | 6  | 6 |
| Dag 12: | 13 | 10 | 7  | 6 |
| Dag 13: | 14 | 10 | 8  | 7 |
| Dag 14: | 14 | 11 | 8  | 7 |
| Dag 15: | 15 | 11 | 8  | 7 |
| Dag 16: | 15 | 11 | 10 | 8 |
| Dag 17: | 16 | 12 | 10 | 8 |
| Dag 18: | 16 | 12 | 10 | 8 |
| Dag 19: | 20 |    |    |   |

**Niveau 3:**

Advies: 2 minuten rust per set. Minimaal 2 á 3 dagen rust na een workout.

|         |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|
| Dag 1:  | 18 | 10 | 8  | 10 |
| Dag 2:  | 18 | 10 | 9  | 10 |
| Dag 3:  | 19 | 10 | 8  | 10 |
| Dag 4:  | 20 | 10 | 8  | 10 |
| Dag 5:  | 20 | 11 | 9  | 10 |
| Dag 6:  | 21 | 11 | 9  | 10 |
| Dag 7:  | 22 | 11 | 9  | 10 |
| Dag 8:  | 22 | 12 | 9  | 10 |
| Dag 9:  | 23 | 12 | 10 | 10 |
| Dag 10: | 24 | 12 | 10 | 14 |
| Dag 11: | 24 | 12 | 11 | 14 |
| Dag 12: | 25 | 12 | 10 | 14 |
| Dag 13: | 26 | 13 | 11 | 14 |
| Dag 14: | 26 | 13 | 11 | 14 |
| Dag 15: | 27 | 13 | 11 | 14 |
| Dag 16: | 28 | 13 | 11 | 14 |
| Dag 17: | 28 | 14 | 12 | 14 |
| Dag 18: | 28 | 14 | 12 | 14 |
| Dag 19: | 30 |    |    |    |