

Trainingsschema

VOORBEELD

Voorbeeld: full-body, 3 dagen per week

NAAM KLANT

STARTDATUM

DOEL

BLESSURES OF BEPERKINGEN

DAGEN PER WEEK	SETS PER WEEK	RUST	RPE
3	46	60 sec tot 2 min	6 tot 8

DAG A
Kniebuiging

DAG B
Roemeense deadlift

DAG C
Beenpers

A Dag A

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	GEWICHT (KG)	RPE	RUST
Kniebuiging (goblet of barbell squat)	3	8-10		7	2 min
Bankdrukken met halters	3	8-10		7	2 min
Lat pulldown	3	10-12		7	90 sec
Hip thrust	3	10-12		7	90 sec
Plank	3	30-45 sec		7	60 sec

B Dag B

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	GEWICHT (KG)	RPE	RUST
Roemeense deadlift	3	8-10		7	2 min
Schouderpress met halters	3	8-10		7	2 min
Zittend roeien aan kabel	3	10-12		7	90 sec
Split squat (per been)	3	10-12		7	90 sec
Dead bug	3	10 per kant		6	60 sec

C Dag C

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	GEWICHT (KG)	RPE	RUST
Beenpers	3	10-12		7	2 min
Schuine halterpress	3	10-12		7	90 sec
Optrekken met elastiek of lat pulldown	3	6-10		8	2 min
Biceps curl + triceps pushdown	2 + 2	12-15		8	60 sec
Zijplank (per kant)	3	30 sec		7	60 sec

Zo lees je het: RPE is hoe zwaar een set voelt op een schaal van 1 tot 10, waarbij 10 betekent dat je geen herhaling meer overhoudt. RPE 7 betekent dat je er ongeveer 3 had kunnen doen. Het gewicht vul je zelf in tijdens de eerste week.

LEGE VERSIE

Trainingsschema

Lege versie om met je klant in te vullen

NAAM KLANT

STARTDATUM

DOEL

BLESSURES OF BEPERKINGEN

SETS, DAG A	SETS, DAG B	SETS, DAG C	TOTAAL PER WEEK
—	—	—	—

A Dag A

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	GEWICHT (KG)	RPE	RUST

B Dag B

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	GEWICHT (KG)	RPE	RUST

C Dag C

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	GEWICHT (KG)	RPE	RUST

NOTITIES EN AANPASSINGEN:

LOGBOEK

Voortgangslogboek

Zet per week het gewicht en de herhalingen van je hoofd oefeningen

NAAM KLANT

STARTDATUM

DOEL

BLESSURES OF BEPERKINGEN

KNIEBUIGING, VERSCHIL
__ kg

BANKDRUKKEN, VERSCHIL
__ kg

ROEIEN, VERSCHIL
__ kg

ROEMEENSE DEADLIFT, VERSCHIL
__ kg

	KNIEBUIGING		BANKDRUKKEN		ROEIEN		ROEMEENSE DEADLIFT	
	KG	HERH.	KG	HERH.	KG	HERH.	KG	HERH.
Week 1								
Week 2								
Week 3								
Week 4								
Week 5								
Week 6								
Week 7								
Week 8								
Verschil								

Regel voor progressie: haal je op alle sets de bovenkant van het herhalingenbereik met RPE 8 of lager, verhoog dan de week erna het gewicht een klein stapje. Lukt dat niet, houd het gewicht gelijk en probeer opnieuw.

Check na 4 weken

UITLEG

Zo bouw je het schema

Zes stappen, van aantal dagen tot evaluatie

SETS PER OEFENING	HERHALINGEN	IN RESERVE	EVALUEREN NA
2 tot 4	6 tot 15	1 tot 3 herhalingen	4 tot 6 weken

- 1 Kies het aantal dagen dat je klant echt haalt.**
Drie dagen die lukken werken beter dan vijf dagen die mislukken.
- 2 Verdeel de grote spiergroepen over de week.**
Train elke grote spiergroep minstens twee keer per week.
- 3 Begin elke dag met de zwaarste oefening.**
Eerst een meerledige oefening zoals squat of drukken, daarna de aanvullende oefeningen.
- 4 Kies sets, herhalingen en RPE.**
Vaak 2 tot 4 sets van 6 tot 15 herhalingen, met 1 tot 3 herhalingen in reserve.
- 5 Plan de progressie.**
Noteer elke sessie, verhoog het gewicht pas als de bovenkant van het bereik lukt.
- 6 Evalueer na 4 tot 6 weken.**
Kijk naar de cijfers uit het logboek en pas oefeningen of volume aan.

Richtlijnen waar dit op leunt

- Nederlandse beweegrichtlijnen: minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten (Kenniscentrum Sport en Bewegen, gelezen op 7 oktober 2026).
- Meta-analyse Schoenfeld e.a. 2016: een spiergroep twee keer per week trainen geeft meer spiergroei dan een keer per week, bij gelijk volume.
- Meta-analyse Schoenfeld e.a. 2017: meer wekelijkse sets gaven meer spiergroei, per extra set ongeveer 0,37 procent extra winst.

Voor trainers: in Scraler bouw je dit schema eenmalig als sjabloon met oefenvideo's en wijs je het in een klik toe aan klanten. Zie scraler.com.