

# @Home - Dumbbell 11 - 1

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1
Einddatum	
Aanwijzingen	Workout you can do at home with dumbbells



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Squat dubbele directe stoot - DBs</b> <span style="float: right;">Voorkant schouders, Quadriceps, Bilspiieren</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Air squat voorwaartse trap</b> <span style="float: right;">Quadriceps</span>					
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>3. Sicilian crunch - Plate</b> <span style="float: right;">All Abs</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>4. Russian twist - DB</b> <span style="float: right;">Schuine buikspieren</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>5. One leg deadlift, right - DBs</b> <span style="float: right;">Bilspiieren, Hamstrings, Onderrug</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>6. One leg deadlift, left - DBs</b> <span style="float: right;">Bilspiieren, Hamstrings, Onderrug</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>7. Achterwaartse uitvalsplas opstoten - DBs</b> <span style="float: right;">Quadriceps, Bilspiieren, Voorkant schouders</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>8. Push-up row, om en om - DBs</b> <span style="float: right;">Borst, Bovenrug</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>9. Push-up fly - DBs</b> <span style="float: right;">Borst</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>10. Burpee shoulder press - DBs</b> <span style="float: right;">Hele lichaam, Voorkant schouders</span>					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

11. Cooling down, duur Hele lichaam

	Duur	00:05:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				